



**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE ÚLTIMO SEMESTRE DE LA  
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS SEDE LÉRIDA**

Adriana Lucia Barrios Moreno

Sara Nataly González Cubides

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Vicerrectoría Regional Tolima y Magdalena Medio

Sede Lérída (Tolima)

Programa Psicología

noviembre de 2022

**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE ÚLTIMO SEMESTRE DE LA  
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS SEDE LÉRIDA**

Adriana Lucia Barrios Moreno

Sara Nataly González Cubides

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Psicólogo

Asesores:

Fabián Alberto Buitrago

Miguel Ángel Caballero

Título académico

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Vicerrectoría Regional Tolima y Magdalena Medio

Sede Lérída (Tolima)

Programa Psicología

noviembre de 2022

### DEDICATORIA

Dedico esta tesis con todo mi amor a la memoria de mis padres Calixto Barrios y María del Carmen Moreno, por sus enseñanzas, su incansable labor de educar, formándome en principios y valores que me han permitido superarme como persona, pero sobre todo gracias por enseñarme a creer en mí, a perseverar a través de sus sabios consejos y motivarme hacer las cosas de la mejor manera.

Barrios Moreno Adriana

A mi madre, Derli Cubides; mis hermanas Yesica y Daiana González; y mis sobrinos, quienes siempre serán el motor y orgullo de mi vida. Finalmente, a mi pareja Carlos Suárez quien fue como un rocío fresco cada día desde que inicie esta etapa tan importante, nunca olvidaré tu apoyo constante e

incondicional y tu amor reparador.

González Cubides Sara Nataly

## Agradecimientos

Al ver el resultado logrado con este trabajo de grado, solamente se me ocurre una palabra:

¡Gracias!

Primero que todo a Dios por prestarme vida y salud, por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi formación como psicóloga, por ser mi fortaleza en momentos de debilidad, por brindarme una vida de aprendizajes y hacer posible este sueño.

A mis padres por haberme dado la oportunidad de tener una excelente educación en el transcurso de mi vida, por ser ejemplo de superación y nobleza, por creer en mí, e impulsarme a cumplir cada una de mis metas.

A mi hermano Carlos Iván por apoyarme incondicionalmente, durante todo este proceso, porque con sus consejos y palabras de aliento hizo de mí una mejor persona y de una u otra forma me acompaña en todos mis sueños y metas.

A mi primo Andrés Velásquez, por la ayuda y motivación que me ha brindado para seguir adelante, Por enseñarme y alentarme a descubrir el placer del trabajo, por ser guía y ejemplo de superación.

A mi compañera de tesis, Sara González, gracias por tu paciencia y dedicación, hoy nos toca cerrar un capítulo maravilloso en esta historia de vida y no puedo dejar de agradecerte tu apoyo y constancia, por compartir horas de estudio, así como de risas, Gracias por estar siempre allí.

No puedo finalizar sin antes agradecer a la Corporación Universitaria Minuto De Dios- UNIMINUTO, institución forjadora de sueños que me permitió formarme profesionalmente, a mis profesores Fabián y Miguel por compartir en mí una semilla de conocimientos, que germino en el alma.

Gracias por su paciencia, por compartir sus conocimientos de manera profesional e invaluable, por su dedicación perseverancia y tolerancia. los llevaré conmigo en mí transitar profesional. No fue fácil

el camino para llegar aquí, pero gracias al apoyo de todos ustedes, a su amor incondicional, a su enorme amabilidad y acompañamiento, lo difícil se hizo más fácil permitiendo de esta forma llevar a feliz término este trabajo, hago eco de mi enorme aprecio hacia ustedes.

Simplemente gracias.

**Adriana Barrios**

Inicialmente me gustaría agradecer a Carlos Suárez, pues gracias a su constante apoyo, su presencia, consideración y amor he podido culminar exitosamente este proceso académico. Gracias por darme un hogar donde mi creatividad y mi conocimiento fue impulsado diariamente.

Me gustaría también, agradecer a toda mi familia, pues en ellos nunca hubo duda de que lograría esta meta.

A mis padres, Derli Cubides y Fabián González por enseñarme a realizar todo con disciplina, amor y dedicación. Mi razón de ser es ustedes.

Gracias a mis hermanas Yesica y Daiana González porque con su brillo y calidez hicieron que este proceso fuera más divertido y significativo. Gracias por elevarme el ego siempre, por ustedes es que puedo caminar con gran orgullo y confianza.

A mis suegros, Hector Suárez y Enith Diaz porque siempre estuvieron al pendiente de cualquier cosa que necesitara a lo largo de estos 5 años y así como su hijo, me apoyaron incondicionalmente en mi proceso académico.

A la profesora Paula Natalia Molano, de quien aprendí por casi 7 años lo relacionado al ámbito investigativo.

A mi compañera Adriana Barrios quien es una persona muy disciplinada, confiable y responsable. Aunque dudamos al principio, no fue tan imposible como pensamos. Las imágenes graciosas fueron excelentes atenuantes para nuestra incertidumbre.

A nuestros docentes asesores, quienes siempre estuvieron dispuestos a atender nuestras solicitudes y dudas.

Por último, quisiera extender mi agradecimiento a mis amigos Fabián Moreno y Milena Ordoñez, quienes ya no se encuentran presentes en el plano terrenal. Gracias por ser de las primeras personas en creer en mi conocimiento y decirme que podría lograr todo lo que me propusiera.

**Sara González**

## Tabla de contenido

<b>Resumen .....</b>	<b>12</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>13</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>14</b>
<b>CAPÍTULO I .....</b>	<b>16</b>
<b>PROBLEMA .....</b>	<b>16</b>
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	16
FORMULACIÓN DE LA PREGUNTA PROBLEMA .....	18
<b>OBJETIVOS.....</b>	<b>19</b>
OBJETIVO GENERAL.....	19
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	19
<b>JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>20</b>
<b>MARCO DE REFERENCIA .....</b>	<b>22</b>
MARCO LEGAL .....	22
MARCO INVESTIGATIVO .....	24
MARCO TEÓRICO.....	29
<b>CAPÍTULO II .....</b>	<b>42</b>
<b>METODOLOGÍA.....</b>	<b>42</b>
ENFOQUE METODOLÓGICO .....	42
DISEÑO METODOLÓGICO.....	43
<b>POBLACIÓN .....</b>	<b>43</b>
MUESTRA.....	43
CRITERIOS DE INCLUSIÓN.....	44
CRITERIOS DE EXCLUSIÓN .....	44
DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA.....	44
<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS .....</b>	<b>45</b>
INSTRUMENTO SISCO SV-21.....	45
<b>PROCEDIMIENTO .....</b>	<b>47</b>
<b>CAPITULO III .....</b>	<b>50</b>
<b>ANÁLISIS DE RESULTADOS.....</b>	<b>50</b>
DIMENSIÓN DE ESTRESORES.....	51

DIMENSIÓN DE SÍNTOMAS O REACCIONES .....	54
DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO .....	58
<b>DISCUSIÓN.....</b>	<b>62</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>64</b>
<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>66</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>67</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>71</b>



**Lista de Tablas**

Tabla 1.....	34
Tabla 2.....	38
Tabla 3.....	39

**Lista de Figuras**

Figura 1.....	36
Figura 2.....	40

**Lista de Gráficas**

Gráfica 1 .....	50
Gráfica 2 .....	50
Gráfica 3 .....	51
Gráfica 4 .....	51
Gráfica 5 .....	52
Gráfica 6 .....	52
Gráfica 7 .....	53
Gráfica 8 .....	53
Gráfica 9 .....	54
Gráfica 10 .....	54
Gráfica 11 .....	55
Gráfica 12 .....	55
Gráfica 13 .....	56
Gráfica 14 .....	56
Gráfica 15 .....	57
Gráfica 16 .....	57
Gráfica 17 .....	58
Gráfica 18 .....	58
Gráfica 19 .....	59
Gráfica 20 .....	59
Gráfica 21 .....	60
Gráfica 22 .....	60
Gráfica 23 .....	61

## Resumen

El presente estudio, titulado nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de último semestre de la corporación universitaria minuto de Dios sede Lérida de tipo cuantitativo-descriptivo, tuvo como propósito determinar el nivel de estrés académico en la población mencionada. La muestra fue determinada a través de un muestreo no probabilístico de tipo intencional, debido a que los participantes se seleccionaron basados en los criterios establecidos por las investigadoras. Dicha muestra estuvo compuesta por 38 estudiantes pertenecientes a las carreras de administración de empresas y psicología; a los cuales se administró el inventario SISCO SV-21 de Arturo Barraza Macías. A partir de los datos recolectados, se realizó un análisis básico de estadística descriptiva mediante el cual se logró caracterizar el nivel de estrés académico, los síntomas, los estresores y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, donde los resultados arrojados permiten afirmar que en general, los estudiantes universitarios de último semestre presentan un nivel de estrés académico severo debido a los diversos estresores a los que se enfrentan durante su formación profesional.

*Palabras clave: Estrés académico, Estudiantes universitarios, SISCO SV-21, Agentes estresores, estrategias de afrontamiento.*

### **Abstract**

The present study, entitled Level of academic stress in university students of the last semester of undergraduate belonging to the Saturday and Sunday sessions of the university Corporación Minuto de Dios Headquarters Lérida of a quantitative-descriptive type, had the purpose of determining the level of academic stress in the mentioned population. The sample was selected through intentional non-probabilistic sampling, since the participants were selected based on the criteria established by the researchers. Said sample was composed of 38 students belonging to the careers of business administration and psychology; to whom the SISCO SV-21 inventory of Arturo Barraza Macías was administered. An analysis of basic descriptive statistics was carried out to characterize the level of academic stress, symptoms, stressors, and coping strategies in university students of the Corporación Universitaria Minuto de Dios, where the results found allow us to affirm that in general, university students present a level of severe academic stress due to the various stressors they face during their professional training

*Keywords: Academic stress, University students, , SISCO SV-21, Stress agents, coping strategies*

## Introducción

La vida universitaria es una de las etapas con mayor encanto y aprendizaje, al mismo tiempo, es donde se desarrollan paralelamente problemas de salud mental tales como: el estrés, la ansiedad y la depresión, esto debido a que la persona debe asumir un nuevo rol, caracterizado por el aumento de autonomía, responsabilidad, consciencia y exigencia para poder dar cumplimiento a todas las demandas generadas por el entorno que diariamente trae retos más complejos que para el estudiante en muchas ocasiones generan estrés. (Cardona et al., 2019)

Es debido a lo anterior y considerando que, los estudiantes universitarios se encuentran expuestos a todo tipo de situaciones estresantes a lo largo de sus carreras profesionales, que el presente estudio busca determinar el nivel de estrés académico en la población estudiantil de último semestre y a partir de allí encontrar las causas y síntomas más frecuentes para que en función de esta información, futuras líneas de investigación puedan trazar un plan que ayude a mitigar este fenómeno que de acuerdo a los resultados obtenidos en esta investigación, se encuentra muy presente en esta población.

Para este estudio se seleccionó una muestra constituida por 38 estudiantes hombres y mujeres de los programas de administración de empresas y psicología, los cuales participaron voluntariamente. Es importante destacar que para la selección de la muestra no se aplicó ningún instrumento previo, se seleccionó siguiendo criterios de inclusión y exclusión paralelamente. Así mismo, para evaluar el nivel de estrés en la población estudiantil se empleó el Inventario SISCO SV-21 del Estrés Académico el cual, es un instrumento de auto informe para uso en el contexto psicoeducativo, que contiene 21 ítems distribuidos en 4 dimensiones, la primera es la dimensión del autoconcepto de estrés, seguido de la dimensión de estresores, la dimensión de sintomatología o reacciones y por último, la dimensión de estrategias de afrontamiento.

Por último, los resultados arrojaron hallazgos importantes como, por ejemplo, la correlación entre variables de género y categorías relevantes, como los agentes estresores y la sintomatología. Del mismo

modo, se pudo concluir que la muestra seleccionada presenta un nivel de estrés severo y el estresor más predominante fue la sobrecarga de trabajos académicos.

## CAPÍTULO I

### 1 PROBLEMA

#### 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estrés es hoy en día, un fenómeno al cual se está prestando particular atención a nivel mundial, según lo manifiesta Reddy, Menon y Thattil (2018) esto es debido a que impacta las diversas dimensiones de la vida de una persona. Al respecto, La OMS informa que, debido a los altos niveles de estrés, 300 millones de personas en el mundo padecen de depresión, y alrededor de 260 millones manifiestan sintomatología asociada a la ansiedad. Al mismo tiempo, se ha constatado que este fenómeno afecta en gran medida a adultos ya que, según el informe publicado en el año 2022 por Gallup, organización reconocida por sus encuestas de opinión pública realizadas en todo el mundo, hubo un aumento considerable de las emociones negativas en el año 2021, afirmando que: “2021 desplazó a 2020 como el año más estresante en la historia reciente, con un nuevo récord del 41% de adultos en todo el mundo manifestando que experimentaron mucho estrés”.

Aunque se conoce que este se genera en diferentes etapas del ciclo vital, según estudios a lo largo del mundo se ha confirmado que las poblaciones que mayor lo experimentan son aquellas que están predispuestas a cambios o transiciones relevantes (Reddy et al., 2018; Ramachandiran, 2018; Cueva, 2020), entre ellas la adultez emergente, etapa que comprende desde los 18 a los 29 años, Cabe mencionar que este periodo se encuentra relacionado con el ingreso y el desarrollo de la educación superior para muchas personas. En esta dirección Silva (2019) expone que el hecho de que la incorporación a la universidad en si misma constituye una experiencia estresante, la cual implica afrontar situaciones que buscarán cambiar la forma de enfocar el aprendizaje, el estudio y la esfera personal del individuo.

Ahora bien, el estrés originado en el contexto educativo suele denominarse estrés académico o estrés escolar, desde el cual es definido por Zea (2012) como una respuesta de activación fisiológica,



emocional, cognitiva y comportamental en presencia de estímulos y acontecimientos académicos. Cabe recalcar que el contexto universitario es uno de los escenarios con mayor prevalencia de este fenómeno, como lo muestra el estudio realizado por Silva (2020) en una universidad del sur de México donde los resultados dan a conocer que el 86,3% de los participantes presentan estrés moderado.

De igual manera, en Colombia, según un estudio descriptivo transversal sobre el estrés académico llevado a cabo con 587 estudiantes en diferentes semestres de las tres carreras de enfermería, de la universidad de Cartagena, se obtiene como resultado que, del total de participantes, el 90,8% (1006) informó haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso del semestre. De ellos, el 42% (465) de los estudiantes reportó sentir un nivel medio de preocupación, y el 11,4% (126), un nivel alto (Castillo, 2017). Al mismo tiempo, en el estudio desarrollado por Lemos (2018) y llevado a cabo en la universidad de Medellín con una muestra de 217 estudiantes de medicina obtuvo como resultado que el 64% de ellos presentaron niveles significativos de estrés.

Información que se contrasta con la obtenida en el estudio de Martínez (2021) quien mediante la aplicación virtual del inventario SISCO en los estudiantes de psicología de la universidad Sur Colombiana en sus sedes de la Plata y Neiva, buscaba identificar la relación existente entre el estrés académico y la realización de modalidad de grado, para ello tomo una muestra de 243 estudiantes; dicho estudio arrojó como resultado un puntaje de 110.5 que se sitúa por encima del promedio nacional con un grado alto de estrés. Sin embargo, este, no posee diferencias significativas en comparación con los estudiantes que aún no han escrito la modalidad de grado.

Avanzando en el tema, a nivel departamental, López (2019) realizó una investigación con 128 estudiantes de quinto a decimo semestre de odontología de las clínicas de la universidad Antonio Nariño sede Ibagué, en la cual sus resultados indicaron que el 44% de los estudiantes les inquieta la participación en clase, de igual manera el 44 % indicó sentir estrés al no entender temáticas y el tiempo limitado para realizar la entrega de actividades; seguido del 42,4% que indicó que la personalidad y

carácter del profesor les genera estrés. En cuanto a las reacciones físicas provocadas por este el 40% indico que algunas veces presentaron somnolencia o mayor necesidad de dormir.

En este sentido y aterrizando en el contexto seleccionado, las investigadoras pudieron acceder a recursos y reportes en los cuales los estudiantes afirman que constantemente experimentan altos niveles de estrés, acompañado de esto, de manera directa, hubo algunos que expresaban que al estar en último semestre sus cargas académicas aumentaron considerablemente y que estaban fatigados emocional y mentalmente. Con relación a esto, un estudio correlacional de González (2016) concluyó que: “el grupo compuesto por carreras de Ciencias de la Salud tuvo mayores niveles de agotamiento físico, alteraciones del sueño, pensamientos negativos y agitación física al ser comparado con todos los demás grupos de carreras” (p. 37) en el mismo estudio se establece que, si bien los niveles de estrés académico son estadísticamente más bajos en carreras como administración de empresas y las ciencias sociales y humanas, sus puntajes todavía son significativos.

## **1.2 FORMULACIÓN DE LA PREGUNTA PROBLEMA**

Teniendo en cuenta la información anterior y lo expresado por los pares, las investigadoras formularon la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes universitarios de último semestre de la corporación universitaria minuto de Dios sede Lérica?

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GENERAL**

Determinar el nivel de estrés académico en la población estudiantil de último semestre de la corporación universitaria minuto de Dios sede Lérida

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Caracterizar la muestra poblacional de estudiantes de último semestre perteneciente a las jornadas sabatina y dominical de la UNIMINUTO
- Identificar los estresores más predominantes en la población objeto de estudio.
- Enunciar la sintomatología de mayor predominancia en la población seleccionada.

### 3 JUSTIFICACIÓN

En la actualidad el estrés es un término muy frecuente, complejo e interesante del cual no existe un consenso con respecto a su definición. Según Silva (2019) este, se encuentra presente en todos los ámbitos de acción de un individuo, incluido el educativo, desde el cual, diversas investigaciones llevadas a cabo en universidades del país (Rull, Sánchez et al., 2011; Martín, 2007; Silva, et al., 2020; García y Zea 2011) tienen en común que sus hallazgos determinan la presencia de estrés académico en la población estudiantil participe. Lo cual permite contrastar que este fenómeno se puede presentar en todos los semestres de distintas carreras profesionales; como consecuencia de este Guzmán (2018) refiere que diferentes estudios determinan que una persona con estrés no tendrá el mismo rendimiento académico que alguien que no haya padecido de este.

Ampliando un poco lo anterior, es importante señalar que, según López (2019) algunos efectos a nivel físico que se pueden presentar en los estudiantes que experimentan este tipo de estrés son el agotamiento, los dolores frecuentes de cabeza, los problemas digestivos, pero también se pueden presentar consecuencias a nivel psicológico entre las cuales resaltan la incapacidad para estar tranquilo, problemas de concentración, aumento en los niveles de ansiedad, sentimientos de depresión o tristeza; Sumado a lo anterior desde una perspectiva conductual se podrían presentar en aislamiento, deterioro alimenticio, descuido de la imagen corporal, entre otros, lo cual a nivel académico ocasiona bajo rendimiento escolar, desinterés profesional, e incluso deserción.

De acuerdo con un estudio realizado por Restrepo et al (2018) en instituciones de educación superior públicas y privadas del área metropolitana del departamento de Antioquia, direccionado a conocer qué correlaciones se producen entre: La ideación suicida, la depresión, el estrés académico y el consumo de sustancias psicoactivas. Se pudo concluir que: “en el ámbito universitario uno de los principales factores asociados a la depresión es el estrés académico, que se constituye en un elemento detonante y que perpetúa la enfermedad.” (p. 234), así también se halló un gran índice de correlación entre el estrés

académico y la ideación suicida, estableciendo que, es plausible considerar que es el estrés académico es el que puede causar la ideación, y no lo contrario.

En relación con lo anterior, es importante tener en cuenta que, en Colombia, según Londoño et al (2015) los principales motivos de consulta de estudiantes universitarios son la depresión y la ansiedad, mientras que, por otro lado, el cumplimiento y el desempeño académico son dos de los mayores estresores para los estudiantes universitarios en nuestro país (Pulido et al., 2011)

En esta dirección al consultar datos relacionados con el tema en el departamento del Tolima se encuentran investigaciones a escala general del estrés, sin embargo, a la fecha son limitados los estudios recientes referentes al estrés académico en estudiantes de educación superior. Por lo que, se considera importante desarrollar un estudio encaminado a la obtención de datos que permitan determinar si los estudiantes de educación superior, específicamente los de UNIMINUTO en su jornada dominical y sabatina también están experimentando este estrés con relación a su rol académico y de ser así determinar la escala de este. Lo anterior servirá de insumo para el desarrollo de futuras investigaciones, el diseño de estrategias para la implementación de programas destinados al manejo y afrontamiento del estrés, no solo en estudiantes sino también en docentes, todo esto con el fin de mejorar y lograr que la formación profesional sea eficiente; Sumado a lo anterior, se espera que los hallazgos de este trabajo de grado sean soporte para la creación y aplicación de nuevas metodologías pertinentes en el marco de la docencia universitaria a la hora de ejercer una pedagogía en relación con esta problemática orientada a la promoción de la salud mental en la comunidad estudiantil.

## 4 MARCO DE REFERENCIA

### 4.1 MARCO LEGAL

Teniendo en cuenta la importancia del bienestar físico y mental de la población estudiantil universitaria, se establece en marzo de 1995 el Acuerdo 03 del Consejo Nacional de Educación Superior (CESU) las *POLÍTICAS DE BIENESTAR UNIVERSITARIO*, donde se ratifica el compromiso de las IES (Instituciones Educativas Superiores) con tres aspectos fundamentales, siendo estos, la formación humana, la creación y desarrollo del saber y el compromiso de servicio a la sociedad. De acuerdo con esto, el acuerdo plantea la necesidad de que la comunidad educativa (estudiantes, docentes, investigadores y el personal administrativo) más específicamente, los estudiantes, deban reconocerse personalmente como un «formador en formación» y que cada día se comprometa más con su desarrollo personal.

Con respecto a este contexto, plantea que:

“El bienestar universitario está direccionado al desarrollo humano de cada uno de los miembros de la comunidad educativa, al mejoramiento de la calidad de vida de cada persona, del grupo institucional como un todo y, por lo tanto, de la educación superior en Colombia” (p.21)

Así mismo, establece que el bienestar universitario, además de referirse al «estar bien» de la persona, debe ser concebido como un aporte al proceso educativo mediante acciones intencionalmente formativas que permitan el desarrollo de las diferentes dimensiones (cultural, social, moral, intelectual, psicoafectivo y físico) del ser humano.

En concordancia con el tema de estudio de la presente investigación, en esta normativa se plantean los siguientes artículos:

**ARTICULO 1.** los programas de bienestar universitario deben cubrir la totalidad de la comunidad que conforma la institución (estudiantes, docentes-investigadores y personal administrativo), teniendo en cuenta la diversidad de condiciones de cada persona en particular: sus funciones

dentro de la institución, jornada, metodología y tiempo de dedicación, su edad, situación socioeconómica, necesidades, aspiraciones individuales, así como sus intereses, aficiones y habilidades.

**ARTICULO 14.** Las acciones de bienestar universitario dirigidas a los estudiantes en el área de salud deben procurar el mejoramiento permanente de las condiciones ambientales, físicas y psíquicas mediante programas preventivos y correctivos que contribuyan a un buen desempeño académico; es necesario apoyar también los esfuerzos personales en este sentido.

En la misma línea que el acuerdo anterior, el Ministerio de Educación Nacional (MEN) en el año 2016, estableció *LOS LINEAMIENTOS DE POLÍTICA DE BIENESTAR PARA INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR* como medio para fortalecer el sistema educativo colombiano, documento en el cual se encuentran contenidos elementos tan importantes como los principios del bienestar institucional y las dimensiones del bienestar en las instituciones de educación superior. Con respecto al primer elemento, la política bienestar se sustenta en los siguientes principios:

- a) Universalidad
- b) Equidad
- c) Transversalidad.
- d) Pertinencia
- e) Corresponsabilidad

Por otra parte, Para la promoción del bienestar en las IES esta política propone el diseño y puesta en marcha de estrategias de intervención en todas las dimensiones del ser humano. Sin embargo, estas estrategias estarán limitadas por los recursos e infraestructura de la institución, si bien la política ofrece la metodología que el bienestar institucional debe implementar, ofrece la libertad para que las instituciones las adecuen a sus recursos. Las dimensiones relacionadas con el presente estudio son:

**a) Orientación educativa:** Estrategias dirigidas a mejorar el desempeño, la integración y la adaptación al ambiente educativo de los estudiantes, docentes y personal administrativo.

**b) Acompañamiento para el desarrollo de competencias para la vida:** Estrategias dirigidas a los actores directos (estudiantes, docentes y administrativos) con el fin de promover competencias relacionadas con el autoconocimiento, la capacidad de relacionarse y comunicarse asertivamente con los demás y el entorno.

**c) Promoción de la salud integral y autocuidado:** Estrategias relacionadas con la prevención y la promoción de los estilos de vida saludables y del autocuidado entre estudiantes, docentes y personal administrativo. En el caso del personal docente y administrativo las acciones se podrán articular con aquellas de otras áreas como recursos humanos, con las que existen puntos en común como la salud y seguridad en el trabajo.

## **4.2 MARCO INVESTIGATIVO**

Ahora bien, en este punto es importante mencionar los diversos estudios que permiten dar cuenta del conocimiento y prevalencia del estrés académico durante la educación superior, cabe resaltar que, aunque en su mayoría son de carácter internacional, no se encuentran alejados de la realidad colombiana. Algunos países han abordado el tema que compete a este trabajo, como es el caso de Perú, donde Guzmán (2018) desarrolla una investigación con estudiantes de psicología de la jornada nocturna de la universidad Politécnico Grancolombiano, con el objetivo de determinar en qué nivel de estrés se encontraban y los factores que influyen en la aparición de este, Para ello aplico el inventario SISCO a una muestra de 30 alumnos donde pudo concluir que estos presentaban un mediano nivel de estrés resaltando como estresor principal la ansiedad provocada por la llegada tarde a un parcial.

Al mismo tiempo, Sánchez (2018), realizó un estudio en el que buscaba identificar si existe relación entre el estrés académico y la ideación suicida en estudiantes universitarios. Para esto trabajo sobre una muestra de 152 estudiantes universitarios del programa de psicología pertenecientes a la universidad



privada del norte de Cajamarca en Perú, cuyas edades oscilaban entre los 16 y 23 años; para dicho estudio implemento el inventario SISCO, el cual permitió identificar en los resultado que el 75, 1% de los evaluados presentaban un nivel moderado de estrés académico; a su vez, pudo determinar que el 95,9% de la muestra presentó bajo nivel de ideación suicida, un 2,4 % nivel medio y un 1,8% tienen alto nivel de ideación suicida. Basado en lo anterior en su estudio determino la existencia de una relación significativa entre el estrés académico y la ideación suicida.

A lo anterior se suma el estudio efectuado por Silva (2020) en una universidad pública del sur este de México llevado a cabo con estudiantes de programas de licenciatura en enfermería, genómica e Ingeniería en Petroquímica y Nanotecnología, para ello empleo una muestra de 255 estudiantes, a los cuales se les aplico el inventario SISCO; con el cual evidencio que el 86.3% de los participantes presentan un estrés moderado, asimismo, se determinó que las causas más frecuentes fueron las evaluaciones de los profesores, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares y el tiempo limitado para hacer los trabajos.

De igual forma, Aldana et al., (2020) llevan a cabo un estudio en la universidad UNEFM de la ciudad de Coro Venezuela con el propósito de reconocer el impacto del estrés académico durante el proceso de realización del trabajo especial de grado en estudiantes de Licenciatura en Educación. Para ello conformo una muestra de 167 estudiantes de decimo semestre, a quienes se les aplicó un instrumento de 31 ítems tipo escalamiento de Likert. En los resultados se pudo evidenciar que el 75% de la población encuestada, presenta estrés académico. Al traducirlo al coeficiente de Pearson se obtiene como puntaje 0,061, el cual se sitúa en el rango de correlación positiva muy débil. lo anterior permitió determinar que:

“Existe impacto del estrés académico en los estudiantes, viéndose influenciado la realización del trabajo especial de grado, de modo negativo, por cuanto los estudiantes pueden sufrir traumas emocionales, afectivos, conductuales, a lo largo del proceso, viéndose afectada su salud mental y física, siendo esto además un indicador que afecta la sana convivencia de los estudiantes consigo mismos y su entorno social”. (Aldana et al., 2020)

Añadido a los estudios anteriores se encuentra el de Ascue y Loa (2021) quienes llevaron a cabo una investigación con el fin de determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la región Apurímac Perú en tiempos de pandemia Covid-19, para ello elaboraron una encuesta en google forms con 18 ítems referentes al estrés académico; como muestra seleccionaron de 50 estudiantes de las universidades públicas del departamento de Apurímac de la carrera de Administración de Empresas donde incluyen dentro de ello la Universidad Nacional José María Arguedas y Universidad Nacional Micaela. Ahora bien, haciendo referencia a los resultados obtenidos se observa que el 2% de estudiantes presentan un nivel bajo, el 52% presentan un nivel regular pero el 46% presentan un nivel alto de estrés académico, situación que es preocupante según lo exponen los mismo pues con ello concluyen que casi el 50% de los estudiantes de las universidades públicas del departamento de Apurímac presenten un estrés alto.

En lo referente a nivel nacional, en Colombia también se han desarrollado investigaciones como la de Castillo (2017) quien a través de estudio descriptivo transversal busco identificar la presencia de estrés y los factores desencadenantes del mismo. para ello conformo una muestra de 587 estudiantes en diferentes semestres de las tres carreras de enfermería, de la universidad de Cartagena, e implemento el inventario SISCO mediante el cual obtiene como resultado que, del total de participantes, el 90,8% (533) informó haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso del semestre. De ellos, el 42% (224) de los estudiantes reportó sentir un nivel medio de preocupación, y el 11,4% (61), un nivel alto.

De igual forma, Lemos (2018) realiza un estudio descriptivo correlacional en la universidad de Medellín con el fin de identificar si existe una relación entre el estrés académico, la salud mental y el afrontamiento junto con las actividades extracurriculares; para esto tomo una muestra de 217 estudiantes de medicina en formación básica y clínica, a quienes aplico los siguientes instrumentos: Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento Modificado, Cuestionario Medical Outcomes Study - Social

Support Survey (MOS-SSS), Cuestionario de estrés percibido – PSS, Cuestionario de salud PHQ 9 y Cuestionario de ansiedad generalizada GAD 7. Dichos instrumentos permitieron obtener como resultado que el 64% de la muestra presento niveles significativos de estrés y que alrededor de la mitad de los estudiantes presentan niveles altos de depresión y ansiedad con prevalencias del 56.2% y 48.3% respectivamente. A su vez identifiqué que el 50.7% de los participantes realizaban alguna actividad extracurricular; Con respecto a las estrategias de afrontamiento, los niveles significativos más altos se alcanzaron en las estrategias de evitación emocional (28.4%) y reevaluación positiva (21.8%). Las estrategias menos utilizadas fueron la expresión en la dificultad de afrontamiento (3.8%) y la búsqueda de apoyo profesional (9.5%).

Del mismo modo, Restrepo (2020) desarrolla un estudio cuantitativo descriptivo con el fin de analizar el estrés académico en estudiantes universitarios, para ello tomo como muestra 450 estudiantes de tres universidades de Medellín y el Valle de Aburrá, dos privadas y una pública; De ellos el 52,2% se encontraba matriculados en el programa de Psicología. El otro 48% estaba matriculado en alguno de los otros veintisiete programas ofertados como Comunicación Social-Periodismo, Trabajo Social, Ingeniería Ambiental, Contaduría Pública, Comercio Exterior, Licenciatura en Preescolar y Comunicación Social, entre otros. En dicho estudio se implementó el inventario SISCO el cual permitió identificar que la sobrecarga de tareas y trabajos escolares es la categoría más estresante, a su vez, para la categoría Reacciones físicas, el ítem con más porcentaje fue el de Inquietud. En la categoría Reacciones psicológicas, el ítem con más porcentaje fue el de Somnolencia o mayor necesidad de dormir. A su vez, para la categoría reacciones comportamentales, el ítem con mayor porcentaje fue el de aumento o reducción del consumo de alimentos. Por último, para la categoría estrategias de afrontamiento, el ítem con más porcentaje en la clasificación alto fue el de habilidad asertiva.

A su vez, Delgado (2021), realizó un estudio con el cual pretendía medir los niveles de estrés académico que más afectan a los estudiantes universitarios del país; para esto conformo una muestra de

751 estudiantes pertenecientes a cuatro diferentes universidades de Colombia en formación de pregrado a los cuales aplico de manera virtual el cuestionario de escala de estresores académicos EEA. Dicho estudio reflejo en sus resultados que las principales situaciones generadoras del estrés académico son la sobrecarga académica con un 61% de nivel de estrés, el proceso de enseñanza – aprendizaje con un 70% de nivel de estrés. En cuanto a las dificultades sociales no se produjo un resultado contundente ya que reflejo que la mitad de los estudiantes no lo consideran un factor de estrés mientras la otra mitad si lo considera dentro del propio contexto universitario.

De la misma manera, Martínez (2021) desarrollo una investigación con la cual buscaba identificar la relación existente entre el estrés académico y la realización de modalidad de grado, para esto aplico de manera virtual el inventario SISCO en los estudiantes de psicología de la universidad Sur Colombiana en sus sedes de la Plata y Neiva, tomando como muestra 243 estudiantes; dicho estudio arrojó como resultado un puntaje de 110.5 que se sitúa por encima del promedio nacional con un grado alto de estrés. Sin embargo, concluyo que este no posee diferencias significativas en comparación con los estudiantes que aún no han escrito la modalidad de grado.

Avanzando en el tema, a nivel departamental, se encuentra el estudio desarrollado por López (2019) con 128 estudiantes de quinto a decimo semestre de odontología de las clínicas de la universidad Antonio Nariño sede Ibagué, en la cual sus resultados indicaron que el 44% de los estudiantes les inquieta la participación en clase, de igual manera el 44 % indico sentir estrés al no entender temáticas y el tiempo limitado para realizar la entrega de actividades; seguido del 42,4% que indico que la personalidad y carácter del profesor les genera estrés. En cuanto a las reacciones físicas provocadas por este el 40% indico que algunas veces presentaron somnolencia o mayor necesidad de dormir.

Analizando los estudios expuestos anteriormente, se puede observar que la importancia que le otorgan las instituciones y los estudiantes al estrés académico es mínima, en especial a nivel departamental. Esta situación, se ve reflejada en el hecho de que en la revisión bibliográfica para

identificar lo que se ha desarrollado acerca de esta problemática no se han encontrado gran cantidad de investigaciones nacionales y departamentales.

### **4.3 MARCO TEÓRICO**

Para estudiar integralmente lo que el término estrés académico significa y sus características, es importante comprender que se deriva del concepto general de estrés y que el contribuyente principal a su concepción fue el psicólogo Hans Selye en 1976, quien posteriormente fue acuñado como el padre del estrés debido a sus grandes aportes al estudio de este fenómeno. Un estudio de Berrío y Mazo (2011) relata que:

Quando Selye, era un estudiante de segundo año de medicina en la Universidad de Praga, se percató de que todos los enfermos a quienes observaba, indiferentemente de la enfermedad que sufrían, tenían síntomas comunes y generales como agotamiento, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, entre otros síntomas inespecíficos. Selye denominó este fenómeno como “Síndrome General de Adaptación”.

A partir de la publicación del libro de Selye en 1960, el estrés se definió como la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona. (p. 67)

Esta definición fue tomada por diversos autores y modificada de acuerdo con los nuevos datos e información de los cuales se disponía. Finalmente, ya que no se ahondará acerca de este tema en particular, se considera que el concepto que mejor se adapta al presente estudio en el formulado por Arribas (2013) que concibe al estrés como: “una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (p. 4). Para complementar esta información es necesario tener presente que este concepto no siempre está asociado a patrones negativos de comportamiento, sino que, lo podemos concebir como la

respuesta de adaptación del cuerpo a cualquier demanda que se le haga. Aunque su presencia se relacione con reacciones diversas, esto no significa que en sí mismo sea malo, pues como se explicaba anteriormente, de una u otra manera, facilita la disposición para enfrentarse a las demandas del medio.

En este sentido y siguiendo la teoría de Selye (1976), el estrés puede ser clasificado de dos formas, eustrés y distrés. Desde una perspectiva laboral, los empleadores se ven obligados a generar ciertos espacios de competitividad en sus empresas para de esta forma conseguir mejores resultados. Como consecuencia de esto, se podría sugerir que el estrés no emana de forma sorpresiva en el individuo, sino que se produce porque éste se encuentra dentro de un contexto caracterizado por diversas exigencias ambientales y profesionales que son necesarias para cumplir las expectativas que su entorno laboral demanda.

Tomando como ejemplo la situación anterior, de acuerdo con el autor, “El eustrés, hace referencia a una respuesta armónica respetando los parámetros fisiológicos y psicológicos de la persona, es decir, cuando la energía de reacción ante los factores estresores se consume biológica y físicamente”, es decir, dada una situación que requiere adaptación, abordada con este tipo de estrés el sujeto se esfuerza por afrontar el reto, de este modo, el propio organismo se adapta y experimenta emociones agradables ante este proceso. El eustrés produce sensaciones generalmente positivas además estimula el deseo de querer hacer mejor las cosas y la motivación. Llevando esto al contexto universitario, una exigencia por parte de los docentes con relación a algún trabajo académico contribuye enormemente a un mejor resultado en el desempeño académico del estudiante y así mismo, a formación profesional.

Por otra parte, Selye plantea que: “El distrés, hace referencia a una respuesta negativa o exagerada de los factores estresores ya sea en el plano biológico, físico o psicológico y no se puede consumir el exceso de energía desarrollado”, debido a sus implicaciones negativas, se considera que este tipo de estrés es el que se debe evitar de cualquier manera y para el cual las personas y empresas deben desarrollar planes para que llegado al caso lo mitiguen o erradiquen, pues generalmente, se encuentra

articulado a esfuerzos excesivos de todo tipo, tanto físicos como intelectuales o psíquicos de larga duración, contrariedades, frustraciones y estados de tensión que parecen irremediables, y muchos más. Nuevamente, tocando el plano de formación universitaria, este tipo de estrés en un estudiante puede generar periodos de bajo desempeño académico, desinterés por el aprendizaje y en últimas, la deserción.

Es así como, desde la concepción y el planteamiento de este nuevo término y toda la teoría que lo acompaña, diversos enfoques y disciplinas han estudiado su etiología desde distintos ámbitos, sentando las bases para que no se considerara el estrés como una variable sino, como una rúbrica de distintas variables y procesos (Lazarus y Folkman, 1986, p. 35). Es decir, que el estrés no fuera tomado desde una perspectiva unívoca, donde siempre converge en el mismo punto, sino, por el contrario, que este se puede desarrollar en diferentes contextos, teniendo distintas consecuencias.

De acuerdo con lo expuesto por Barraza (2005):

Los tipos de estrés suelen ser clasificados tomando como base la fuente del estrés, en ese sentido se puede hablar del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés por duelo, del estrés médico, del estrés ocupacional, del estrés académico, del estrés militar y del estrés por tortura y encarcelamiento. (p. 3)

Pese a la amplia clasificación del estrés teniendo en cuenta su fuente y contexto, es importante destacar que si bien, cada uno de estos es significativo y contempla características diversas, los dos tipos, que poseen la mayor prevalencia con respecto a los demás son el estrés laboral y el estrés académico. En la actualidad, el Estrés Laboral es uno de los principales problemas para la salud de los trabajadores y el buen funcionamiento de las organizaciones para las que trabajan. Siguiendo esta idea, en el año 1996, la OMS define el primero como: “la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos, gustos y aptitudes, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación”. Sin embargo, no fue sino hasta el 2007 que en

Colombia se le dio relevancia a este término, gracias a la “Primera Encuesta Nacional de Condiciones de Salud” realizada por el Ministerio de la Protección Social, donde se presenta la percepción de los trabajadores con respecto a los riesgos psicosociales y es allí donde se evidencia el impacto de estos tipos de riesgos en el trabajador y a largo plazo en la empresa.

Es gracias a lo anterior que, en años posteriores, más específicamente en el año 2013 se crea la Ley 1616 de salud mental, en la cual, se le exige a las Administradoras de Riesgos Laborales (ARL) acompañar a las empresas en: “el monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo para proteger, mejorar y recuperar la salud mental de los trabajadores”. Volviéndose un hito en el estudio, prevención y mitigación del estrés laboral. Según lo planteado por Gallego (2018) Dentro de las situaciones que mayor estrés generan en los trabajadores colombianos con consecuencias psicológicas, físicas y sociales negativas, se destacaron situaciones como: El trabajo excesivamente exigente, la disposición de poco tiempo para completar las tareas, la poca claridad sobre el quehacer del trabajador, desajustes entre las exigencias del trabajo y la competencia del trabajador; falta de un adecuado acompañamiento por parte del líder y falta de reconocimiento a la labor ejecutada.

Por otra parte, y desde otra fuente, el estrés que se desarrolla en contexto educativo y académico se denomina Estrés Académico. De acuerdo con Barraza (2009): “El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores”. En el mismo sentido, Depraect et al., (2017) mencionan que este tipo de estrés se produce cuando el estudiante tiene una perspectiva negativa acerca de las demandas de su entorno, es decir, aquellas situaciones que el estudiante ve como factores de ansiedad y nerviosismo en el contexto escolar a las cuales no puede hacerle frente y por las cuales pierde el control para gestionar adecuadamente sus emociones. En términos más simples, para (Holgado, 2011, citado en Pacheco,



2017) el estrés académico son todos aquellos factores o estímulos del ambiente organizacional educativo que presionan o sobrecargan al estudiante.

Por otra parte, y dando más sentido a el presente estudio, Barraza (2005) plantea quizás el concepto más completo hasta la fecha, donde se refiere al estrés académico como un proceso sistémico de carácter adaptativo y psicológico el cual se desarrolla en tres momentos claves. En el primero, se destaca la apreciación que realiza el estudiante respecto de las peticiones o demandas del contexto escolar en el que se encuentra, las cuales son consideradas como estresores. En el segundo momento, se produce una situación desencadenante, que el autor nombró desequilibrio sistémico, el cual está acompañado de una serie de síntomas o indicadores de desequilibrio. Finalmente, en el último momento, se producen una serie de acciones de afrontamiento, por parte del estudiante, el cual intenta restaurar el equilibrio sistémico (Kantlen y Perotta, 2019).

Con relación a la sintomatología del estrés académico en la población estudiantil, es importante aclarar que la reacción ante un agente estresor (síntoma) varía significativamente en función de la personalidad del sujeto y las experiencias previas. De acuerdo con lo anterior, Barraza (2007), sugiere que las reacciones que suelen presentar los estudiantes ante una situación de estrés pueden ser fisiológica, física, psicológica y comportamental.

Tabla 1

**Principales síntomas presentados por estudiantes ante una situación estresante**

<b>Fisiológicos</b>	<b>Físicos</b>	<b>Psicológicos</b>	<b>Comportamentales</b>
Presentan menores niveles de inmunoglobulina tipo "A" secretora	Sudoración en las manos	Ansiedad	Dificultad en las relaciones
Disminuciones significativas en los recuentos de linfocitos totales	Trastorno en el sueño	Nerviosismo	interpersonales
Aumento del porcentaje de neutrófilos, leucocitos totales, células CD8 e interleukina,	Cansancio	Angustia	Agresividad
Disminución de las defensas, los glóbulos rojos aumentan de tamaño y disminuyen en cantidad	Dolores de cabeza	Miedo	Desgano
Se alteran las plaquetas	Molestias	Problemas de salud mental	
Se incrementan las frecuencias cardíacas y respiratorias	es Somnolencia	Irritabilidad	
Se destruyen neuronas y, en el caso específico de estrés relacionado con acontecimientos vitales, se observa un aumento en la secreción de cortisol.	gastrointestinal	Problemas de concentración	
		Inquietud (incapacidad para relajarse y estar tranquilo)	
		Sentimientos de depresión y tristeza (decaimiento)	
		La sensación de tener la mente vacía (bloqueo mental)	

(Pérez et al., 2002; Pellicer et al., 2002; Estay y Sáenz, 2001; Guarino et al., 2002; Moreyra y Panza, s/f; García et al., 2004; Astudillo et al., 2001; García 2001; Perales et al., 2003; Arias 1999; Barraza 2005; De la Cruz et. al. 2005; Cáceres dos Santos et. Al. 1999; y Razor et al., 1999; Viñas y Caparrós, 2000; Citados por Barraza, 2007)

Adaptado de Barraza (2007). Estrés académico: Un estado de la cuestión. Revista

PsicologiaCientifica.com, 9.

Como bien se mencionó anteriormente, estos síntomas fueron formulados en base a un análisis y diagnóstico general, esto no quiere decir que, todos los estudiantes presenten las mismas reacciones ante agentes estresores, se hace precisión en que, debido al contexto sociocultural colombiano, pueden ser diversos los efectos en este tipo de escenarios. Para entender un poco la información contenida en la *tabla 1*, es relevante conceptualizar que, cuando se habla de reacciones o síntomas fisiológicos se refiere a la función propia del cuerpo, es decir, de qué forma los organismos, los sistemas de órganos,

los órganos individuales, las células y las biomoléculas llevan a cabo las funciones químicas y físicas en un sujeto. Por otra parte, las reacciones físicas, son las más evidentes y diferenciales del grupo, ya que consisten en malestares y características observables del sujeto. Al mismo tiempo, pese a ser el más evidente, es en el cual se presentan las mayores variaciones.

Con respecto a los síntomas psicológicos y comportamentales, según Martín y Luque (2018) los describe como: "Síntomas mentales compuestos por alteraciones emocionales, conductuales y del pensamiento", estas reacciones son las que generalmente se esperan presenciar en estudiantes lidiando con una situación estresante. Por último, es importante mencionar que la información brindada con anterioridad es un conjunto de concepciones hechas por autores desde finales del siglo XX e inicios del siglo XXI, estos autores fueron tomados en consideración por Barraza (2007) y sus teorías comparadas y articuladas a su estudio, en el cual realiza los respectivos agradecimientos.

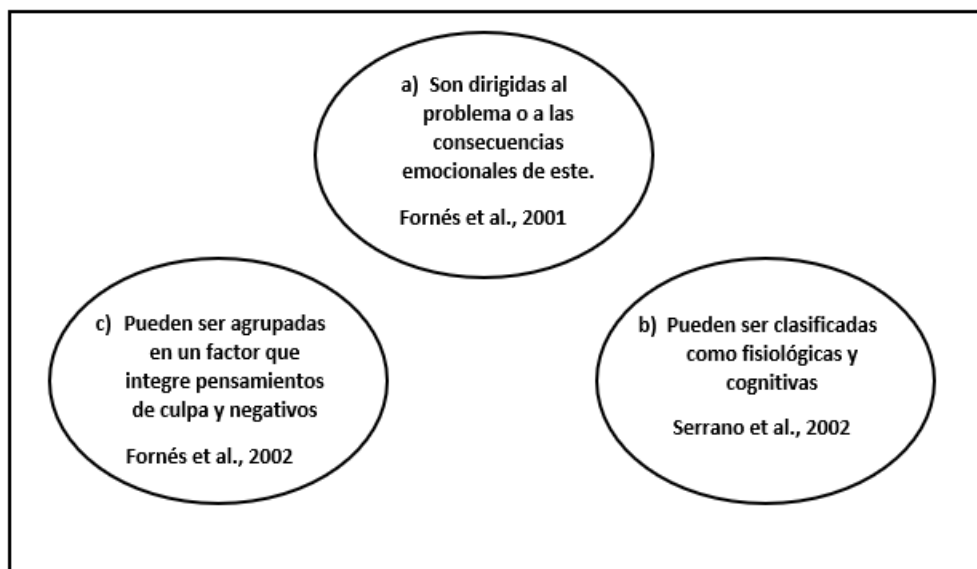
Por otra parte, las estrategias de afrontamiento son aquellos mecanismos generados por los estudiantes para evitar, eliminar y mitigar las reacciones y efectos que se generan en situaciones estresantes. Los estudios realizados al respecto pueden ser divididos en tres categorías: Estrategias, tipos y estilos (Barraza, 2007). Como es bien sabido por la comunidad de psicólogos, hay estrategias que pueden ser tomadas como positivas y negativas. El consumo de alcohol y de drogas, son algunas de las llamadas negativas, dada su implicación de generar patrones de adicción. Sin embargo, ambas son bastantes comunes en la población universitaria. (Mancipe et al., 2005; y Viñas y Caparrós, 2000)

Así mismo las positivas, son aquellas que buscan enfrentar la situación desde una motivación intrínseca, dirigida a la resolución de los problemas, como sería el caso de concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos y distracción físicas. Esta última y la búsqueda de actividades para desarrollar en el tiempo libre son las más frecuentes dentro de la población objeto de estudio (Massone y González, 2003).

La teoría de los tipos de estrategias de afrontamiento, el autor establece que el tipo de estrategias más implementado por los estudiantes frente a un agente estresor son:

### Figura 1

#### *Tipos de estrategias de afrontamiento, según Barraza, (2007)*



*Adaptado de Barraza (2007). Estrés académico: Un estado de la cuestión. Revista PsicologíaCientífica.com, 9.*

Finalmente, con respecto a los estilos de afrontamiento, Barraza, (2007) señala que:

Los estilos de afrontamiento más empleados por los estudiantes son el afrontamiento activo, la reinterpretación positiva y crecimiento y la focalización y expresión de las emociones. El afrontamiento centrado en las emociones y el afrontamiento conductual obtienen un mayor coeficiente de predicción en otros estilos y las facetas de personalidad. (Miguel y Lastenia, 2006; Navarro y Romero, 2001, Citado por Barraza 2007)

Analizando y contrastando esta información con la brindada por Selye en su teoría del estrés, podemos evidenciar que las estrategias de afrontamiento más prevalentes en el estudio de Barraza fueron las que estaban direccionadas al eustrés. Es decir, Los estudiantes comúnmente empleaban una respuesta productiva y armónica ante agentes estresores adversos.

### **TEORÍA DEL MODELO SISTÉMICO COGNOSCITIVISTA DEL ESTRÉS ACADÉMICO**

Siguiendo estos postulados, se converge a lo que para este estudio se considera es la piedra angular, el Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico, este modelo fue formulado y posteriormente actualizado por Barraza (2005; 2006; 2007a; 2007b; 2008; Barraza y Acosta, 2007; Barraza y Silerio, 2007), se encuentra inspirado en el enfoque sistémico de Colle y en el modelo transaccional del estrés de Richard Lazarus. Esta teoría propuesta por Barraza se compone de 4 hipótesis:

- 1. Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico:** Los componentes sistémicos procesuales del estrés académico son los estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output)
- 2. Hipótesis del estrés académico como estado psicológico:** el estrés académico es un estado esencialmente psicológico porque presenta estresores mayores (amenazan la integridad vital del individuo y son ajenos a su valoración) y estresores menores (se constituyen en tales por la valoración que la persona hace de ellos). En general, un estresor es un “estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica” (Barraza, 2005, citado por Berrio y Zea, 2012)

De acuerdo con los teóricos referidos anteriormente, dentro de este modelo se contemplan el siguiente grupo de estresores muy presentes en el estrés de tipo académico:

Tabla 2

**Estresores Académicos**

<b>Barraza (2003)</b>	<b>Polo et al., (1996)</b>
Competitividad grupal	Realización de un examen
Exceso de responsabilidad	Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
Interrupciones del trabajo	Subir al despacho del profesor en horas de tutorías
Ambiente físico desagradable	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
Falta de incentivos	Masificación de las aulas
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas
Problemas o conflictos con los asesores	Competitividad entre compañeros
Problemas o conflictos con tus compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
Las evaluaciones	La tarea de estudio
Tipo de trabajo que se te pide	Trabajar en grupo

Adaptado de Berrio y Zea (2012). Estrés Académico. *Revista De Psicología Universidad De*

*Antioquia*, 3(2), 55–82.

**3.** Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico: Los síntomas originados a partir de la situación desencadenante o estresante se pueden catalogar como reacciones corporales, psicológicas o conductuales.

Tabla 3

*Indicadores del estrés académico*

Indicadores	Ejemplos
<b>Físicos: Reacciones corporales</b>	Dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración excesiva, etc.
<b>Psicológicos: Relacionados con las funciones cognitivas o emocionales.</b>	Desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, depresión, frustración, etc.
<b>Comportamentales: Involucra la conducta</b>	Ausentismo de las clases, desgano para realizar las labores académicas, asilamiento, etc.

Tomado de Berrio García, N., & Mazo Zea, R. (2012). Estrés Académico. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 3(2), 55–82.

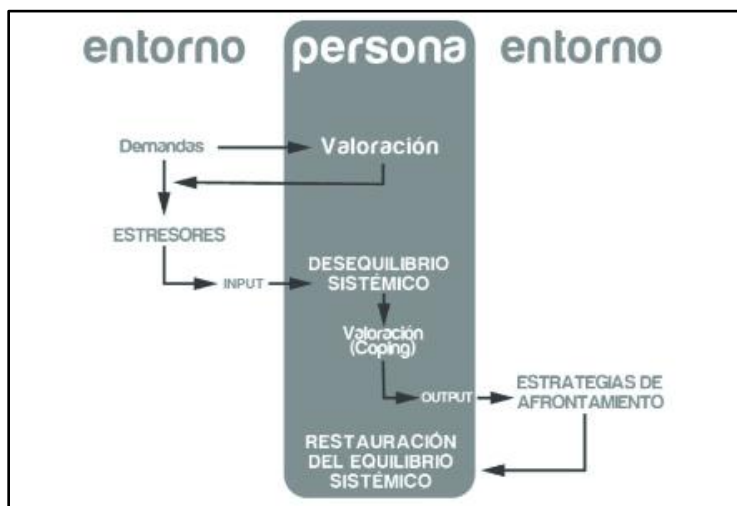
**4. Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico:** Las estrategias de afrontamiento hacen referencia a aquellas acciones o esfuerzos que se ponen en marcha para hacer frente a fenómenos que exceden los recursos de las personas. En este caso, aunque estas estrategias son muy variadas, Barraza (2008) sugiere las siguientes: habilidad asertiva; elogios a sí mismo; distracciones evasivas; ventilación o confidencias; religiosidad; búsqueda de información sobre la situación; solicitud de asistencia profesional, tomar la situación con sentido del humor, y elaborar un plan y ejecución de sus tareas.

Por último, para complementar un poco esta teoría, Barraza (2005) presenta la *Figura 2* cuya lectura se inicia desde el lado izquierdo y la cual explica el siguiente proceso: en el entorno o contexto educativo, se generan ciertas demandas que, de acuerdo con la valoración positiva y negativa del estudiante, pueden representar situaciones de estrés en sus vidas académicas. Estos agentes al ser considerados estresores ingresan en el sistema cognitivo y causan lo que Barraza, (2005) denomina *Desequilibrio sistémico*. Para el cual, nuevamente, el estudiante interiormente pone en consideración la valoración positiva o negativa del suceso y valora cuál es la mejor estrategia de afrontamiento de la cual dispone para hacerle frente a la situación, si es efectiva da como resultado una *Restauración del*

*equilibrio sistémico*, por el contrario, se mantendría en desequilibrio hasta que encontrara la estrategia de afrontamiento adecuada.

**Figura 2**

**Representación gráfica del modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico**



Tomado de Berrio y Zea (2012). *Estrés Académico. Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 3(2), 55–82

Dado que el presente estudio pretende enfocar el desarrollo del fenómeno descrito previamente en un grupo etareo específico, es necesario contemplar desde perspectivas teóricas la influencia de la etapa en la cual se transita y si en sí misma se puede considerar una variable independiente.

Actualmente y gracias a las contribuciones de un sin número de autores, se han podido establecer diferentes etapas a lo largo del ciclo vital, dentro de ellas, la que nos atañe, la adultez emergente que, aunque aborda un amplio periodo de tiempo y diferentes características, no hay suficientes fuentes que retroalimenten la concepción del adulto emergente y por qué este tiene características predisponentes a desarrollar problemas mentales. Por ello, a continuación, se hará un breve bosquejo de lo que en sí misma representa esta etapa.

Inicialmente es importante aclarar que tanto factores sociales, como económicos y así mismo, culturales, han influido de alguna u otra forma en la transformación cognitiva de los adultos emergentes



(Arnett, 2000; citado de Sica, Sestito y Ragozini, 2014) dicho cambio implica que los estándares sociales que daban previsibilidad y estabilidad a la transición a la edad adulta fueron sustituidos por la responsabilidad de dar sentido y prioridad al proyecto de vida (Brandão, 2012). Debido a esta influencia y a la nueva caracterización de esta etapa, se vio necesario que Arnett (2001) propusiera un nuevo escalón en el desarrollo: la adultez emergente.

Desde una perspectiva conservadora, la adultez emergente tiene lugar entre el final de la adolescencia y el comienzo de la adultez (de 18 a 29 años de edad), de acuerdo con lo planteado por Arnett (2001) Una de las tareas fundamentales del desarrollo en esta etapa es la adquisición de la autonomía. También, ha definido esta etapa dados los diversos procesos que implica tales como: la exploración de la identidad, experimentación, inestabilidad, autopercepción ambigua y el egocentrismo

Según Blos (1979), el paso de la adolescencia tardía a la edad adulta requiere una separación psicológica de las figuras parentales. Esta separación se produce gradualmente con la adquisición de una mayor autonomía de los padres como condición para construir la independencia y la adaptación social (Andrade, 2016; Brandon, 2012). Sin embargo, a pesar de que parece una etapa llena de libertad y sin presiones, está marcada por algunas paradojas: por un lado, es un período en el que existe un sentimiento de libertad de la explotación en relación con la edad adulta (Mendonça, Andrade y Fontaine, 2009). Por otra parte, hay inestabilidad y dificultad para acceder a las oportunidades (Scabini, Marta y Lanz 2006), lo que contribuye a que este período se experimente como una época de incertidumbre y ansiedad con respecto al futuro (Arnett, 2004).

Investigaciones recientes han demostrado que en la adultez emergente aparecen los primeros síntomas de muchos trastornos mentales, por ejemplo, trastornos de ansiedad, depresivos, psicóticos y esquizofrénicos (Kessler y otros, 2005; Seligman y Ollendick, 1998). De esta manera se encuentra la íntima relación de esta etapa, sus características y el alto riesgo de que las personas que la transitan estén predispuestos a desarrollar otros problemas mentales.

## CAPÍTULO II

### 5 METODOLOGÍA

#### 5.1 ENFOQUE METODOLÓGICO

El enfoque que oriento el presente estudio fue de tipo cuantitativo, el cual, según Sampieri, R. (2014) se compone de un conjunto de procesos secuenciales, es decir, cada etapa precede a la siguiente, partiendo de una idea que va acotándose y, una vez delimitada, se plantean objetivos y preguntas que orientarán la investigación. Posteriormente se realiza una revisión de la literatura y se construye una perspectiva teórica; a partir de las preguntas se establecen hipótesis y determinan variables, para luego trazar un plan que permita probarlas o refutarlas, seguidamente, se selecciona la muestra, se miden las variables en un determinado contexto; se analizan las mediciones obtenidas (utilizando métodos estadísticos) y, finalmente, se extraen conclusiones respecto a las hipótesis planteadas con anterioridad.

Añadido a lo anterior, Otero (2018) expone que la investigación cuantitativa se basa en tres conceptos fundamentales estos son la validez, la confiabilidad y la muestra. El primero implica que la observación, la medición o la apreciación se enfoquen en la realidad que se busca conocer. Por otra parte, el segundo se refiere a resultados estables, seguros, congruentes, iguales a sí mismos en diferentes tiempos y previsibles. Es de aclarar que la confiabilidad es considera externa cuando otros investigadores llegan a los mismos resultados en condiciones iguales, e interna cuando varios observadores concuerdan en los hallazgos al estudiar la misma realidad. En cuanto a la muestra se presenta como el factor crucial para generalizar los resultados.

Dentro de las ventajas que impulsaron a que el presente trabajo se desarrollara sobre este enfoque se encuentra la posibilidad de divulgar ampliamente los resultados obtenidos de este proceso investigativo, ya que posibilita ser replicado y comparado con estudios similares y proyectar los resultados de la muestra a la población en general. Así mismo, permite comparar mediciones a través del tiempo, es decir, brinda la posibilidad de comparar las mismas variables en diferentes periodos,

conociendo de esa manera las tendencias positivas o negativas, ascendentes o descendientes, con respecto a las variables identificadas.

## **5.2 DISEÑO METODOLÓGICO**

En lo referente al diseño metodológico García, F. (2020) lo define como el conjunto de procedimientos empleados para dar respuesta a la pregunta de investigación, alcanzar sus objetivos, encontrar resultados confiables y su relación con los interrogantes surgidos de la hipótesis del problema. Este trabajo se basa en un diseño de tipo no experimental, transeccional descriptivo, ya que, de acuerdo con lo expuesto por Sampieri, H. (2014) Tienen como objetivo indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población, relacionándolo proporcionalmente con el presente estudio, puesto que este, tiene como propósito, determinar la escala de estrés de una muestra. Es importante mencionar que estos estudios, son, por tanto, puramente descriptivos y cuando establecen hipótesis, éstas son también descriptivas.

A su vez, en cuanto a su propósito, destaca que especifica propiedades, características y perfiles de comunidades, grupos, personas o cualquier fenómeno que someta a análisis. Es decir, busca recoger información o medir de manera independiente o conjunta las variables objeto de estudio.

## **6 POBLACIÓN**

El presente estudio se llevó a cabo en la Corporación Universitaria Minuto De Dios UNIMINUTO en su sede Lérida, se abarcó en este a estudiantes de décimo semestre perteneciente a programas de formación pregrado en modalidad distancia de las jornadas sabatina y dominical.

### **6.1 MUESTRA**

El muestreo empleado para este estudio fue no probabilístico de carácter intencional, lo anterior debido a que los participantes se seleccionaron basados en los criterios establecidos por los investigadores. La muestra se compuso de 38 estudiantes universitarios que a la fecha cursaba décimo semestre de formación en pregrado de psicología y administración de empresas pertenecientes a la

jornada dominica y sabatina, en total participaron 17 estudiantes de administración de empresas y 21 de psicología.

## **6.2 CRITERIOS DE INCLUSIÓN**

-Estudiantes universitarios que se encuentran actualmente matriculados y activos en el semestre académico y que estén cursando de manera presencial su último semestre de formación en pregrado en la modalidad distancia pertenecientes a la jornada sabatina y dominical de la corporación universitaria minuto de Dios - UNIMINUTO.

## **6.3 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN**

- Estudiantes que no están en un nivel universitario.
- Estudiantes que no están matriculados en una Institución de Educación Superior (IES).
- Estudiantes que no estén cursando su último semestre de formación en pregrado.
- Estudiantes que se encuentren o estén cursando de manera virtual el décimo semestre de su formación en pregrado en la modalidad distancia pertenecientes a la jornada sabatina y dominical de la corporación universitaria minuto de Dios - UNIMINUTO.

## **6.4 DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA**

La muestra que participó voluntariamente del presente estudio estuvo compuesta por un total de 38 estudiantes universitarios (17 de administración de empresas y 21 de psicología) que se encuentran actualmente matriculados y activos en el semestre académico y que estén cursando de manera presencial su último semestre de formación en pregrado en la modalidad distancia pertenecientes a la jornada sabatina y dominical de la corporación universitaria minuto de Dios – UNIMINUTO. De acuerdo con los datos arrojados por la encuesta de caracterización, de los 38 estudiantes, 33 son mujeres y 5 son hombres. Así mismo, es importante establecer que, 21 estudiantes de los encuestados se encuentran dentro del rango de edad de los 20 a los 25 años, 15 estudiantes entre los 26 a los 36 años y finalmente, 2 personas que cuentan con una edad dentro del rango de los 37 a los 47 años.

Por otra parte, 22 estudiantes, manifestaron no tener hijos, ni ser cabeza de familia. Por el contrario, 16 estudiantes respondieron afirmativamente este ítem. Por último, para conocer un poco el contexto socioeconómico de la población objeto de estudio, se indago acerca del estrato socioeconómico, encontrando que de los 38 estudiantes que componían la muestra, 32 personas pertenecen al estrato socioeconómico 2, seguido del estrato 1 con 20 estudiantes y finalmente, 6 estudiantes se encontraban dentro del nivel 3. De acuerdo con el DANE, este dato es importante ya que “la estratificación se realiza en nuestro país debido a que Colombia es un Estado Social de Derecho fundado, entre otros principios constitucionales, en la solidaridad y en la redistribución del ingreso de las personas que lo integran” (s.f).

## **7 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

### **7.1 INSTRUMENTO SISCO SV-21**

#### FICHA TÉCNICA

**NOMBRE:** Inventario Sistemático Cognoscitivista Para El Estudio Del Estrés Académico

**AUTOR:** Arturo Barraza Macías

**ADMINISTRACIÓN:** puede ser auto administrado o puede ser aplicado de manera individual y grupal.

**DURACIÓN:** El tiempo estimado para su aplicación es de 20 a 25 minutos.

**ESTRUCTURA:** El Inventario SISCO SV-21 es un instrumento de auto informe para uso en el contexto psicoeducativo, que contiene 21 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un reactivo de filtro en términos dicotómico (si-no) que permite determinar si el encuestado es o no candidato a contestar el inventario.
- Un reactivo con escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho, el cual permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico o eliminarlo.
- Siete ítems con escalamiento tipo Likert con seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), los cuales permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

- Siete ítems con el escalamiento de tipo Likert de seis valores categoriales expuestos anteriormente que posibilitan identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones frente a un estímulo estresor.
- Y Siete ítems con este mismo escalamiento que permitirá identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

Inicialmente, al revisar los diferentes estudios relacionados con el estrés académico (Pérez et al., 2020; Mattos y Taracaya, 2020; Salas et al., 2021; Terán y Martínez 2022) se halló una variable común en la mayoría de ellos y fue la implementación del inventario SISCO para medir los niveles de estrés en comunidades educativas. Al revisar todos los ítems que componen este instrumento se llegó a la conclusión de que era pertinente para el presente estudio, además se correspondía con todas las variables en las cuales se buscaba profundizar, una vez conscientes de la información que se buscaba recolectar con este instrumento se presentó la ficha técnica a los docentes asesores quienes determinaron que era oportuno y adecuado para la investigación.

Para el análisis de los datos recogidos con el instrumento, se seleccionó el *Baremo Indicativo*. Esto debido a que el Baremo Normativo fue construido a partir de la población con la cual se validó este inventario, mientras que, el baremo indicativo ofrece la oportunidad de que se tomen en cuenta las características propias de la población objeto de estudio, así como también, la diferencia substancial del estrés presentado por esta.

Es importante señalar, que el inventario Sistémico Cognoscitivista Para El Estudio Del Estrés Académico (SISCO) fue validado por: La Universidad Industrial de Santander y la Universidad Pontificia Bolivariana, seccional Bucaramanga. Este proyecto arrojó como resultado de las pruebas de confiabilidad, la cual consistía en determinar la consistencia interna u homogénea del Inventario, que, a nivel general el instrumento obtuvo un nivel de fiabilidad de 0,874, de igual forma al evaluar las tres dimensiones de manera aislada, éstas demostraron una consistencia Interna bastante estable, la mayor

confiabilidad se presentó en Síntomas (0,873) seguido de una confiabilidad de Estresores (0,763) y Estrategias de afrontamiento (0,7). Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos según Devellis (2006), citado por Barraza, (2007)

Por otra parte, la prueba de Validez se realizó a partir de un Análisis Factorial (rotación Varimax), de grupos Contrastados (T de Student) y Análisis de consistencia interna; y arrojó como resultados que: la dimensión estresores puntuó 0,763; la dimensión síntomas fue la de mayor confiabilidad 0,873 y las estrategias de afrontamiento la de menor confiabilidad puntuando 0,654. Los ítems presentan homogeneidad, la cual fue establecida por el análisis de consistencia interna y de grupos contrastados encontrándose que la correlación es significativa (Sig. > 0,05), lo que se asemeja con la obtenida por Jaimes (2008). Finalmente, se concluye que el inventario SISCO de estrés académico constituye una herramienta de alta confiabilidad y validez en el contexto bumangués.

## **8 PROCEDIMIENTO**

### **FASE 1: Identificación de brecha de conocimiento**

La primera fase para la formulación del presente estudio consistió en una revisión de literatura y delimitación del problema de investigación. Inicialmente se pensaba investigar los factores psicosociales que influían en el desarrollo del estrés académico, sin embargo, dado que no se contaba con estudios que confirmaran la presencia de este fenómeno en la comunidad estudiantil UNIMINUTO se decidió plantear esta investigación como precedente y que así la institución educativa pueda formular proyectos futuros siguiendo esta línea.

### **FASE 2: Formulación de la propuesta de investigación**

Para establecer el problema de investigación, los objetivos y la pertinencia de este estudio, se recurrió a la revisión de diferentes bases de datos en busca de trabajos de grado, artículos, libros, revistas y documentos relacionados a la temática del estrés académico en estudiantes universitarios, para de esta manera construir el estado del arte y al mismo tiempo, tener una guía clara acerca de las fases

siguientes. Durante esta fase, también se revisaron todas aquellas teorías congruentes con el sentido de la investigación y finalmente, se seleccionó el pilar del presente estudio.

### **FASE 3: Acercamiento a la población y selección de la muestra**

Teniendo en cuenta que la población objeto de estudio de la presente investigación eran los estudiantes que cursan el último semestre de su carrera profesional, se recurrió a indagar con los entes pertinentes a través de un oficio, el total de la población matriculada a la fecha, por cuestiones de seguridad y privacidad no se preguntaron datos personales. En este apartado del proceso hubo cierta incertidumbre, pues al inicio se pensaba incluir a los estudiantes que cursaban noveno semestre de Contaduría debido a que este es su último semestre y también, a los estudiantes de décimo semestre de Administración en Salud Ocupacional quienes se encontraban estudiando virtualmente, no obstante, para no caer en un sesgo en la investigación se concluyó crear los criterios de inclusión y exclusión.

### **FASE 4: Aplicación del instrumento**

Luego de seleccionar la muestra, se pidieron los permisos pertinentes a la institución para aplicar el instrumento con cada grupo de estudiantes. En primer lugar, las investigadoras se reunieron con el grupo de administración de empresas en donde, una vez hechas las presentaciones correspondientes y explicado el objetivo del estudio se compartieron las indicaciones pertinentes para el diligenciamiento del instrumento, en el cual se tardaron 17 minutos en total. La misma dinámica se dio con el primer y segundo grupo del programa de psicología en donde se tomaron un tiempo de 19 y 21 minutos respectivamente para el diligenciamiento del inventario.

### **FASE 5: Análisis de resultados**

Una vez obtenido los datos se procedió a realizar su respectiva tabulación en Microsoft Excel a través del cual se asignó valores a los ítems para su respectiva codificación, y obtención de medias; una vez realizado ello las medias se transforman en porcentaje para su respectivo análisis teniendo en cuenta el baremo indicativo del instrumento, desde el cual se determinó que el grado de estrés que presentaban



dichos estudiantes era severo. seguido a esto desde el mismo programa se inicia la representación estadística de los datos obtenidos a través diagramas de barras con el fin de presentar dichos resultados al lector de una forma clara que facilite la comprensión de los mismos.

#### **FASE 6: Hallazgos y conclusiones**

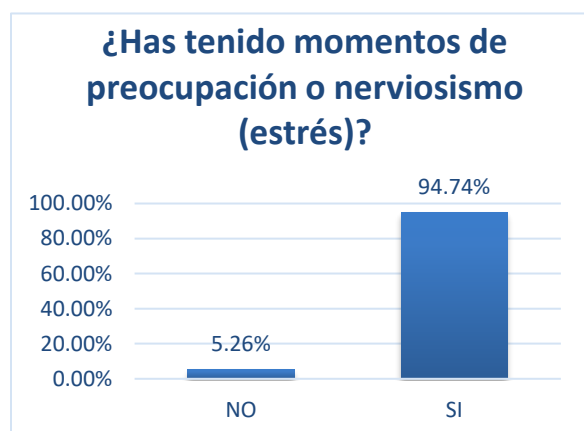
Una vez realizado el análisis de datos, la construcción de gráficas y la representación estadística, se inició el consolidado del apartado de la discusión en el cual fue necesario generar un metaanálisis para encontrar correlación de variables. De esta forma, se logró construir las conclusiones generadas a partir de todo el proceso descrito anteriormente. Así mismo, se plantean recomendaciones importantes para complementar este estudio en la institución educativa.

## CAPITULO III

### 9 ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación, se dan a conocer los resultados del análisis elaborado. Como parte de los objetivos específicos, se brindan los resultados obtenidos frente a los estresores más frecuentes que desencadenan estrés académico en la población objeto del presente estudio; seguido a esto se presenta la frecuencia con los mismos experimentan sintomatología asociada a la variable y como valor agregado se da a conocer la intensidad con la que emplean estrategias de afrontamiento.

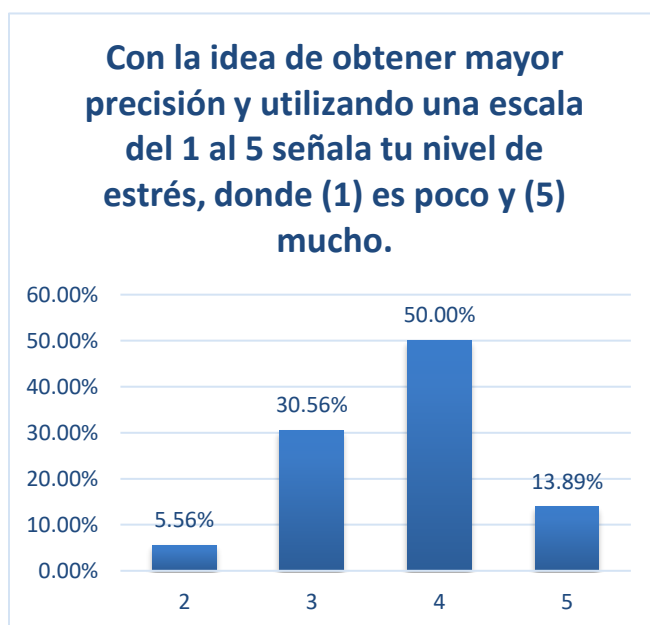
**Gráfica 1**



Frente a la gráfica 1 se puede deducir que del total de la muestra que participó del instrumento el 94,74% que equivale a 36 estudiantes manifiestan que sí han tenido momentos de preocupación o nerviosismo en el presente semestre, por el contrario, tan solo un 5,26% equivalente a 2 estudiantes refieren no haberlo experimentado.

**Gráfica 2**

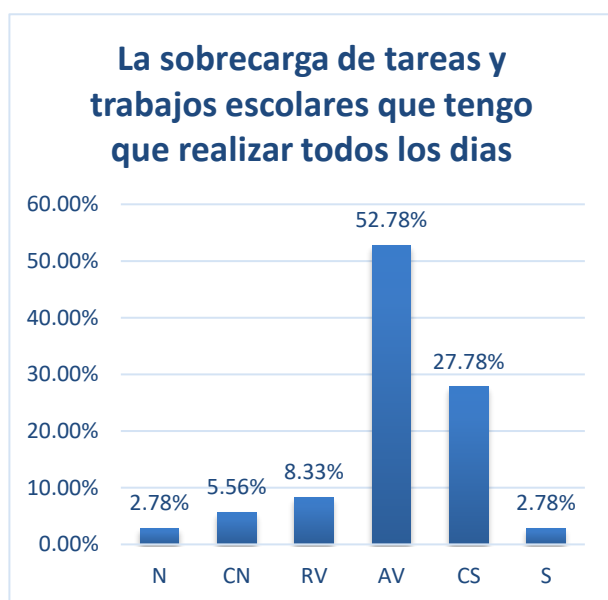
En la gráfica 2 se evidencia que de los 36 estudiantes que afirmaron en la pregunta anterior haber experimentado momentos de preocupación o nerviosismo en el transcurso del semestre el 50% equivalente a 18 estudiantes lo clasificó en un nivel alto (4 grado), seguida por la clasificación medio (3 grado) con un



30,56% equivalente a 11 estudiantes, por el contrario, tan solo el 5,56% equivalente a 2 estudiantes lo situaron en un 2 grado, representando un nivel bajo.

### DIMENSIÓN DE ESTRESORES

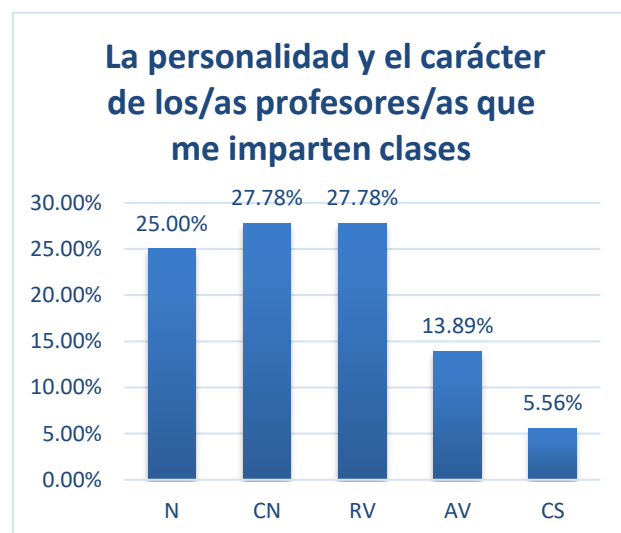
**Gráfica 3**



En la gráfica 3 se logró evidenciar que la frecuencia de estrés por sobrecarga de trabajos escolares se presentó en el 52,78% equivalente a 19 estudiantes algunas veces, seguido por un 27,78% representado por 10 estudiantes en los cuales este agente estresor se presentó casi siempre, por el contrario, tan solo, el 2,78%, equivalente a 1 estudiante refirió nunca haber presentado estrés por esta causa.

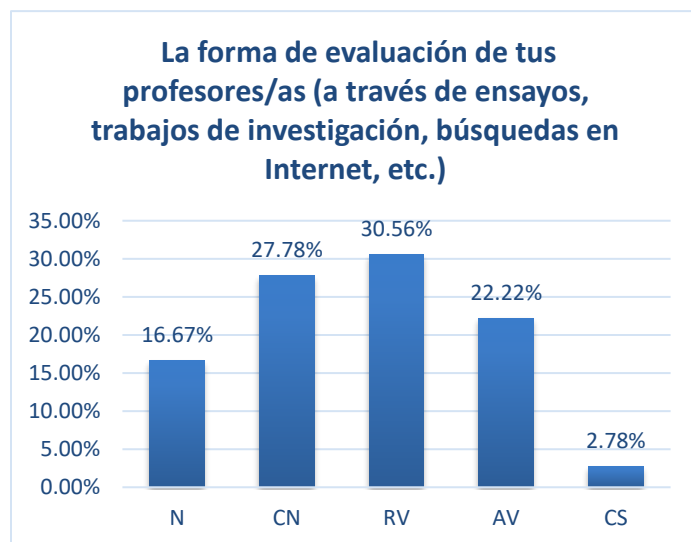
**Gráfica 4**

En la gráfica 4 cuatro se evidencia que la frecuencia de estrés debido a la personalidad y carácter del docente se presentó en un 27,78% equivalente a 10 estudiantes rara vez, así mismo, otro 27,78% equivalente a 10 estudiantes refieren que este se presentó casi nunca, seguido por el 25% representado por 9 estudiantes los cuales refirieron nunca haber experimentado estrés



debido a ello. Por el contrario, tan solo en el 13,89% equivalente a 5 estudiantes este se presentó a veces seguido del 5,56% equivalente a 2 estudiantes en el cual se presentó casi siempre.

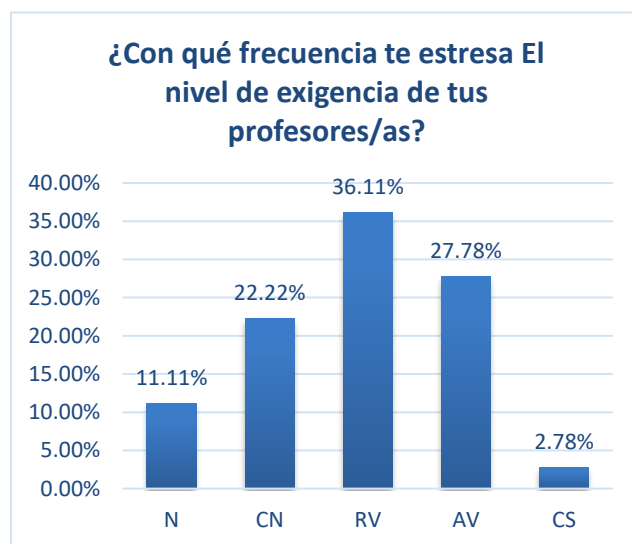
**Gráfica 5**



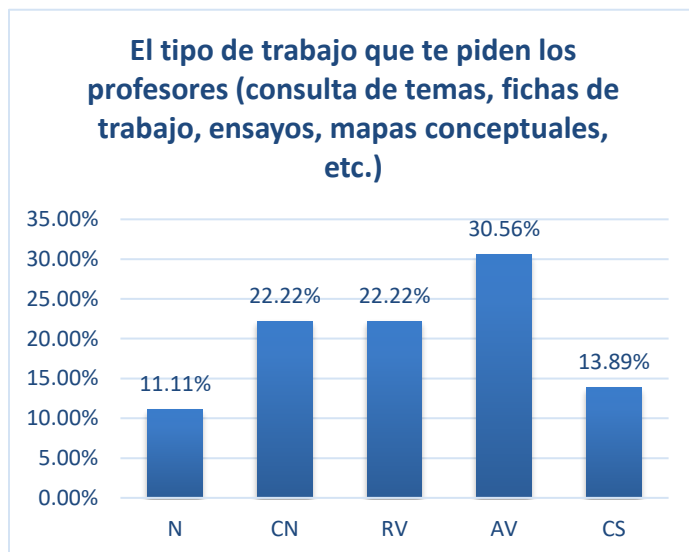
En la gráfica 5 se evidencia que la frecuencia de estrés por la forma de evaluación del profesor se presentó en un 30,56% equivalente a 11 estudiantes rara vez, seguido por el 27,78% equivalente a 10 estudiantes en los cuales se presentó casi nunca, por el contrario, tan solo el 2,78% informó experimentarlo casi siempre.

**Gráfica 6**

En la gráfica 6 se observa que la frecuencia de estrés generado por el nivel de exigencia de los profesores se presentó rara vez en un 36,11% equivalente a 13 estudiantes, seguido por el 27,78% equivalente a 10 estudiantes en los cuales se presentó algunas veces, por el contrario, tan solo en el 11,11% equivalente a 4 estudiantes refiere nunca haberlo presentado.



Gráfica 7

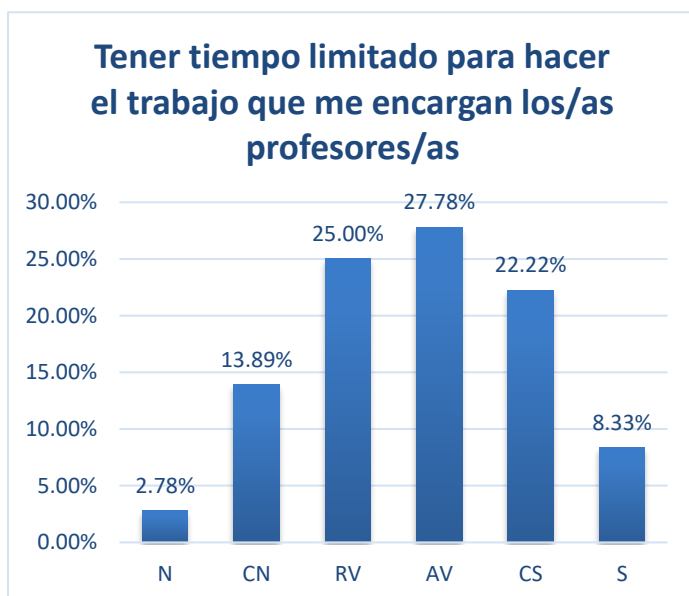


En la gráfica 7 se evidencia que la frecuencia de estrés por el tipo de trabajo que piden los profesores se presentó algunas veces en un 30,56% equivalente a 11 estudiantes, seguido por el 22,22% representado por 8 estudiantes en los cuales se presentó rara vez, de igual forma, en el otro 22,22% representado por 8 estudiantes se presentó

casi nunca, así mismo, se observa que en el 13,89% equivalente a 5 estudiantes se presentó casi siempre, por el contrario, tan solo en el 11,11% equivalente a 4 estudiantes, nunca se presentó.

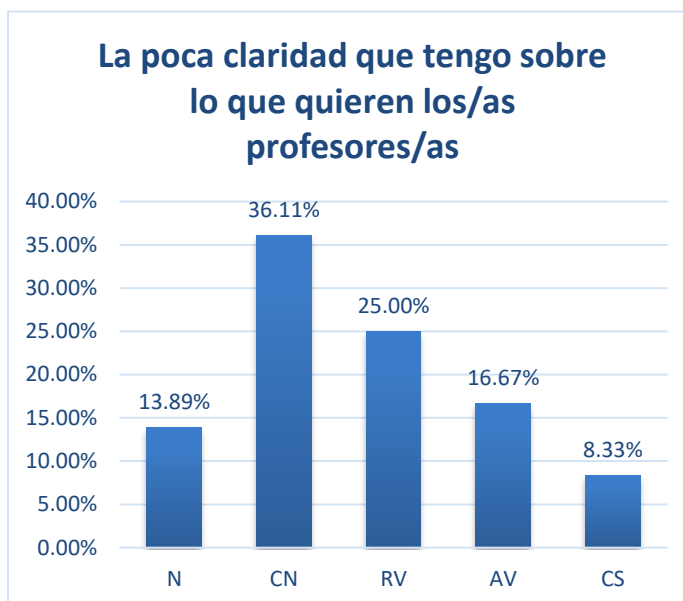
Gráfica 8

En la gráfica 8 se observa que la frecuencia del estrés por el tiempo limitado para realizar trabajos se presentó algunas veces en el 27,78% equivalente a 10 estudiantes, seguido por el 25% que equivale a 9 estudiantes en los cuales se presentó rara vez, sucesivamente en el 22,22% equivalente a 8 estudiantes se presentó casi siempre, por el contrario, tan solo en el 2,78% equivalente a 1 estudiante nunca se presentó.



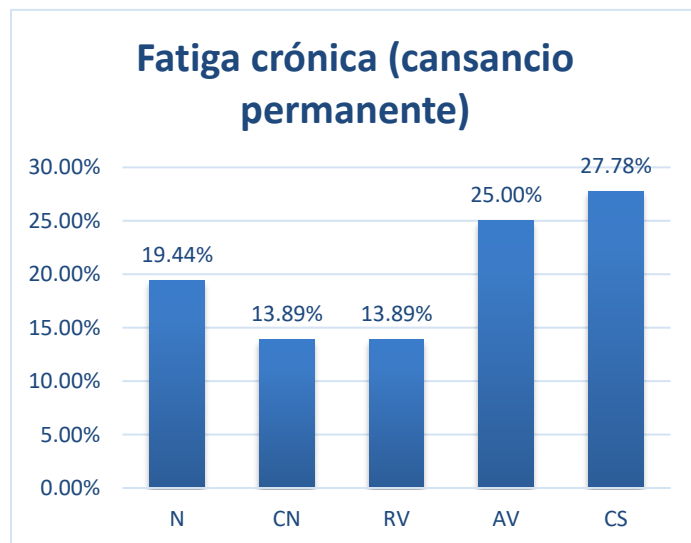
Gráfica 9

En la 9 nueve se evidencia que la frecuencia del estrés por la poca claridad frente a lo que el docente desea se presentó en el 36,11% equivalente a 13 estudiantes casi nunca, seguido por el 25% equivalente a 9 estudiantes en los cuales se presentó rara vez, por otra parte, tan solo en el 8,33% representado por 3 estudiantes se presentó casi siempre.



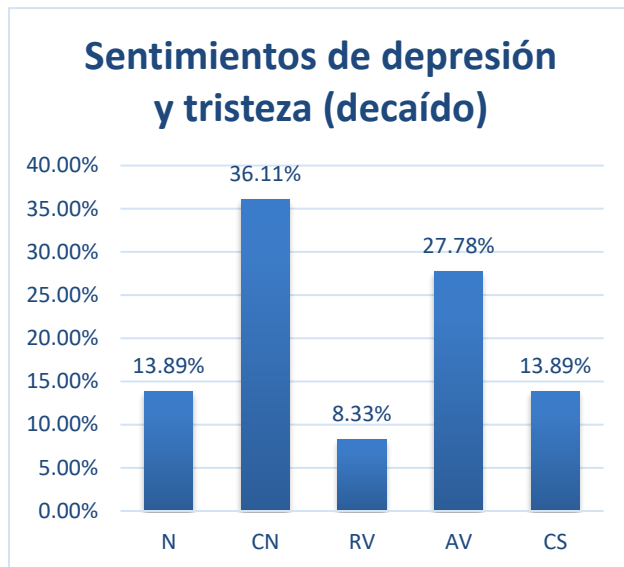
#### DIMENSIÓN DE SÍNTOMAS O REACCIONES

Gráfica 10



En la gráfica 10 se evidencia que la frecuencia con la que experimentan fatiga crónica (cansancio permanente) debido al estrés es de casi siempre en el 27,78% equivalente a 10 estudiantes, seguido del 25% equivalente a 9 estudiantes en los cuales se presentó algunas veces, por el contrario, tan solo en el 19,44% equivalente

a 7 estudiantes nunca se presentó.

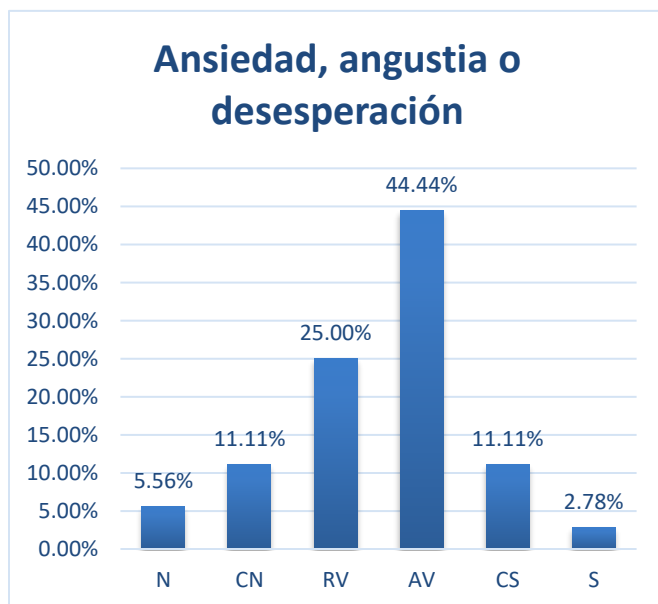
**Gráfica 11**

En la gráfica 11 se observa que la frecuencia con la que experimentan sentimientos de depresión y tristeza debido al estrés es casi nunca para el 36,11% equivalente a 13 estudiantes, seguido por el 27,78 que equivale a 10 estudiantes en los cuales se presentó algunas veces, sucesivamente en el 13,89% equivalente a 5 estudiantes se presentó casi siempre, por otro lado, tan solo en

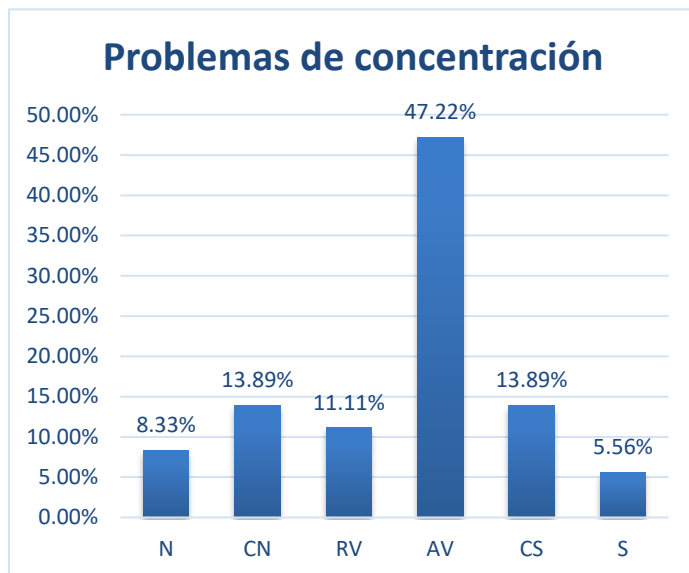
el 13,89% equivalente a 5 estudiantes nunca se presentó.

**Gráfica 12**

En la gráfica 12 se evidencia que la frecuencia en que se presenta ansiedad, angustia o desesperación por estrés es de algunas veces en el 44,44% que equivale a 16 estudiantes, seguido por el 25% equivalente a 9 estudiantes en los cuales se presentó rara vez, por otra parte, tan solo en el 5,56% representado por 2 estudiantes nunca se presentó.



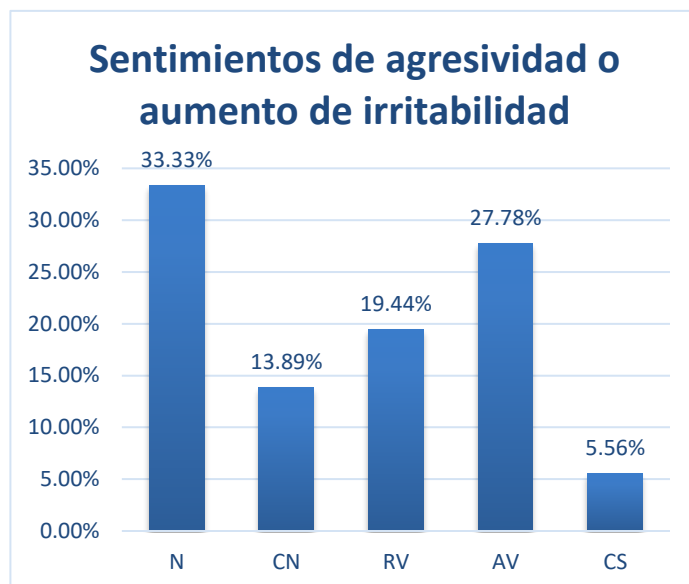
Gráfica 13



En la gráfica 13 se evidencia que la frecuencia de problemas de concentración por estrés fue de algunas veces para el 47,22% equivalente a 17 estudiantes, seguido por el 13,89% que equivale a 5 estudiantes en los cuales se presentó casi siempre, por otro lado, en el otro 13,89% se presentó casi nunca.

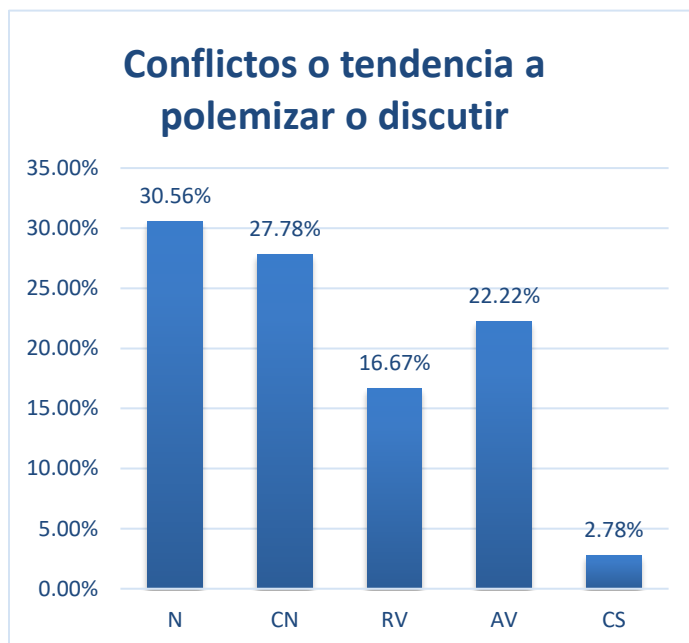
Gráfica 14

En la gráfica 14 se evidencia que la frecuencia de sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad por estrés en el 33,33% equivalente a 12 estudiantes nunca se presentó, seguido por el 27,78% equivalente a 10 estudiantes en el cual se presentó algunas veces, por el contrario, tan solo en el 5,56% equivalente a 2 estudiantes se presentó casi siempre.





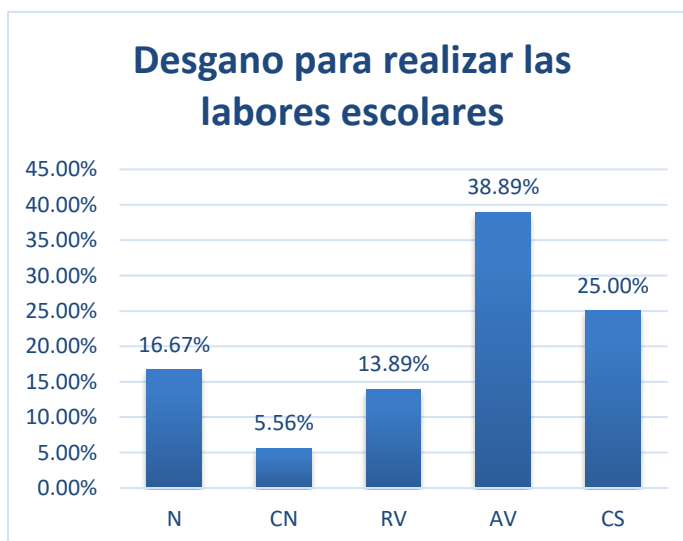
Gráfica 15



En la gráfica 15 se evidencia que la frecuencia de conflictos o tendencia a discutir por estrés en el 30,56% de la muestra equivalente a 11 estudiantes nunca se presentó, seguido del 27.78% que equivale a 10 estudiantes en los cuales se presentó casi nunca, por el contrario, en el 22,22% que representa 8 estudiantes se presentó algunas veces.

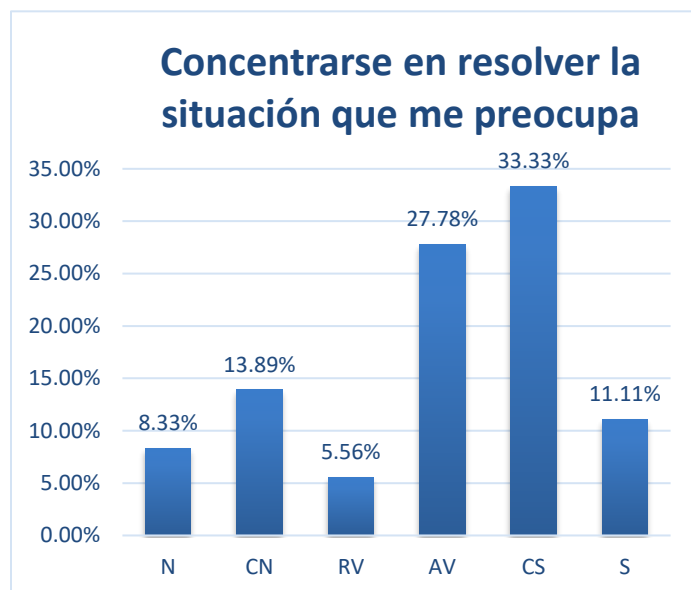
Gráfica 16

En la gráfica 16 se evidencia que el desgano para realizar actividades escolares por estrés se presentó en el 38,89% equivalente a 14 estudiantes algunas veces, seguido por el 25% que equivale a 9 estudiantes en los cuales se presentó casi siempre, por otro lado, tan solo en el 16,67% que representa 6 estudiantes nunca se presentó.



## DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Gráfica 17

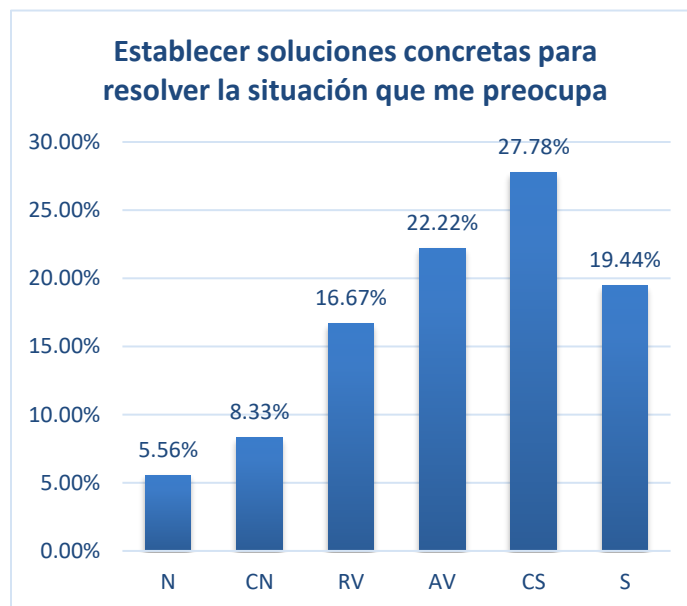


En la gráfica 17 se evidencia que la frecuencia en la implementación de la estrategia concentrarse en resolver la situación que preocupa se implementó en el 33,33% de la muestra equivalente a 12 de estudiantes casi siempre, seguido del 27,78 que representa 10 estudiantes en los cuales se presentó algunas veces, por el contrario, tan solo en el 8,33% equivalente a 3

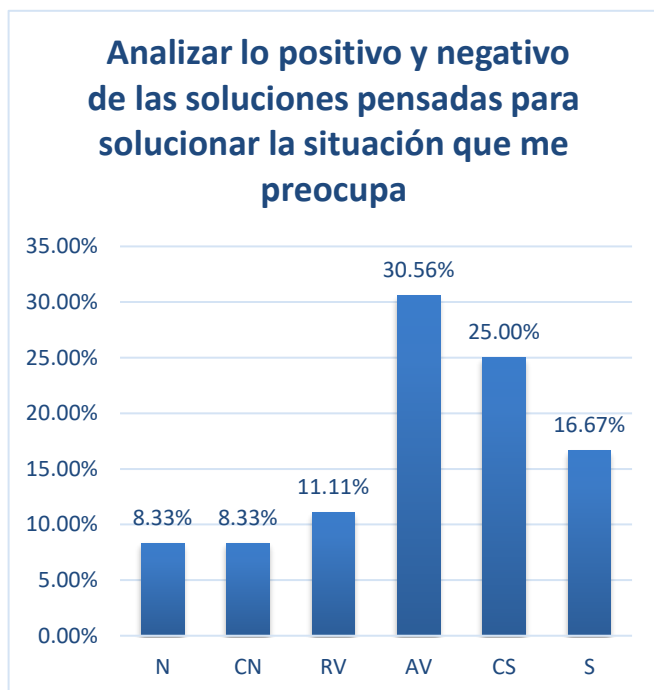
estudiantes nunca se implementó esta estrategia.

Gráfica 18

En la gráfica 18 se evidencia que la frecuencia con la que establecen soluciones concretas para resolver la situación que les preocupa se implementó en el 27,78% equivalente a 10 estudiantes casi siempre, seguido por el 22,22% en los cuales se implementó algunas veces, del mismo modo, en el 19,44% equivalente a 7 estudiantes se implementa siempre, tan solo, en el 5,56% equivalente a 2 estudiantes nunca se presentó.



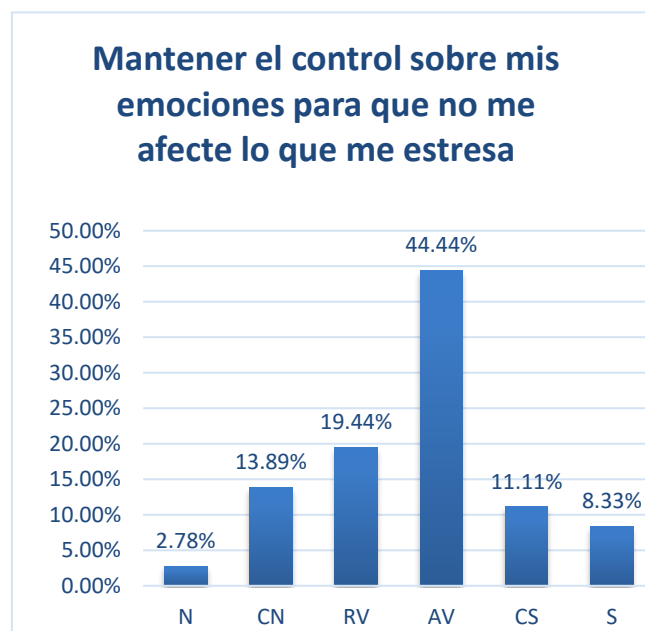
Gráfica 19

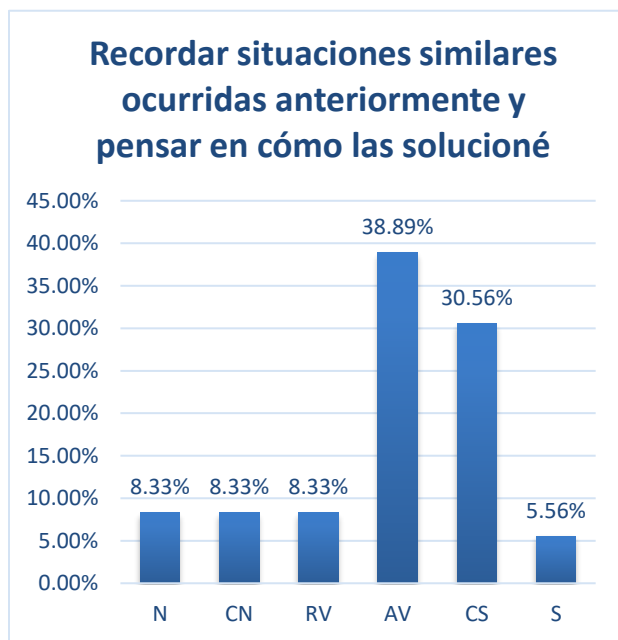


En la gráfica 19 se observa que la frecuencia de analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas como estrategia de afrontamiento se implementa en el 30,56% equivalente a 11 estudiantes, algunas veces, seguido del 25% que equivale a 9 estudiantes en los cuales se implementa casi siempre, del mismo modo, el 16,67% que representa a 6 estudiantes la implementa siempre, por otro lado, tan solo en el 8,33% nunca se implementó.

Gráfica 20

En la gráfica 20 se evidencia que la frecuencia de mantener el control sobre las emociones se implementó en el 44,44% que equivale a 16 estudiantes algunas veces, seguido por el 19,44% equivalente a 7 estudiantes en los cuales se implementa rara vez, del mismo modo en el 13,89% representado por 5 estudiantes se implementó casi nunca, tan solo, en el 11,11% equivalente a 4 estudiantes se presentó siempre.



**Gráfica 21**

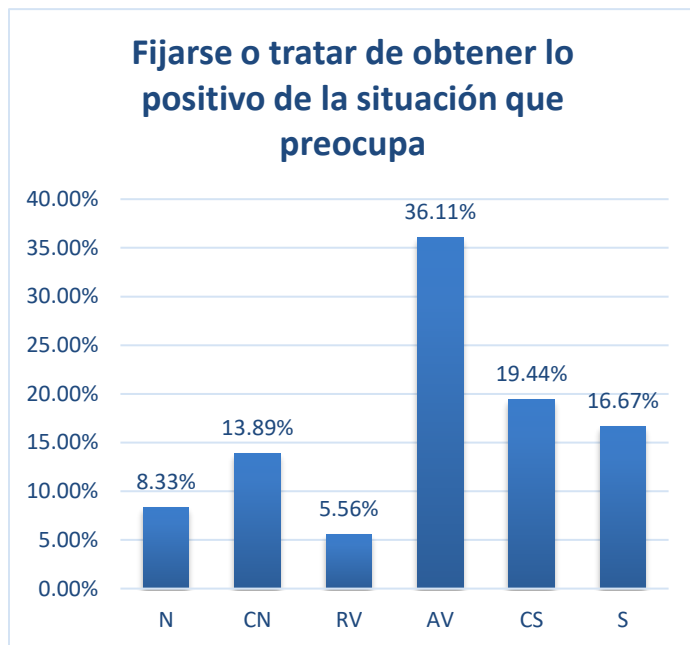
En la gráfica 21 se observa que la frecuencia de la implementación de la estrategia de recordar situaciones similares anteriores y pensar cómo se solucionaron se implementa algunas veces en el 38,89% de la población que equivale a 14 estudiantes, seguido por el 30,56% que representa 11 estudiantes en los cuales se implementó casi siempre, por el contrario, tan solo en el 8,33% de la población nunca se implementó.

**Gráfica 22**

En la gráfica 22 se evidencia que la frecuencia de elaborar un plan y ejecutar sus actividades como estrategia de afrontamiento se emplea algunas veces en el 27,78% equivalente a 10 estudiantes, seguidos por el 25% que representa 9 estudiantes en los cuales se implementa casi siempre, del mismo modo en el 13,89% que equivale a 5 estudiante refiere ponerlo en práctica siempre, por el contrario, tan solo el 8,33% equivalente a 3 estudiantes nunca lo implementa.



Gráfica 23



En la gráfica 23 se evidencia que la frecuencia con la que fija o trata de obtener lo positivo de la situación estresante fue de algunas veces en el 36,11% equivalente a 13 estudiantes, seguido a esto se encuentra que en el 19,44% que representa 7 estudiantes se implementa casi siempre, del mismo modo en el 16,67% que representa 6 estudiantes se implementa siempre. por otro lado, tan solo en el 8,33% que equivale

a 3 estudiantes nunca se implementa.

## 10 DISCUSIÓN

En este punto, es importante resaltar que, como se evidencia en los resultados, la muestra objeto del presente estudio se ubica en un nivel de estrés severo según lo indica el baremo indicativo del instrumento aplicado, en el cual se establece que:

- De 0% a 33% Nivel leve de estrés
- De 34% a 66% Nivel moderado de estrés
- De 67% a 100% Nivel severo de estrés

De acuerdo a lo anterior es posible afirmar que, el estrés académico presentado por los participantes se correlaciona principalmente con la sobre carga de actividades en un 52,78% atendiendo a lo formulado por diversos autores que indican que la responsabilidad y el rendimiento académico son dos de los mayores estresores para los estudiantes universitarios (Pulido et al., 2011), así como también puede contribuir este apartado en la hipótesis planteada por García, R. y otros en el año 2011 quienes relacionan directamente el estímulo estresor *Sobrecarga académica* con niveles superiores universitarios, es decir, que los estudiantes de semestres superiores son más predispuestos a desarrollar estrés académico debido a la sobre carga de trabajos.

En lo concerniente a la sintomatología desencadenada por la presencia de estrés académico los estudiantes universitarios participantes destacan, la fatiga crónica (cansancio permanente) como el síntoma de mayor frecuencia, este ítem se correlaciona con 2 ítems importantes, el primero es que de las 10 personas que manifestaron presentar este síntoma 8 se encuentran actualmente laborando y también, que de estos 10 estudiantes, 9 representaron su escala de estrés en un nivel 4 y 5. Siendo este resultado semejante al encontrado en investigaciones como las de Bedoya et al., (2006) y Román et al., (2008) quienes hallaron que: “la sobrecarga académica y la participación en clase son predictores de síntomas psicológicos”.

Por otro lado, un hallazgo significativo de la implementación del inventario, advierte acerca de la existencia de una posible correlación entre la frecuencia de los síntomas del estrés académico y las estrategias de afrontamiento, esto debido a que los estudiantes que respondieron que experimentaban con mayor frecuencia los ítems de sintomatología, fueron los mismos que implementaron con menos frecuencia las estrategias de afrontamiento señaladas allí, lo cual nos lleva a suponer que las estrategias de afrontamiento son factores protectores para la prevención del desarrollo del estrés académico. Al respecto, García (2020) señala que estudios similares han mostrado que un afrontamiento centrado en la resolución de problemas actúa como predictor de bienestar subjetivo, y que el uso de la planificación como una estrategia de afrontamiento centrada en el problema implica que la persona es capaz de actuar activamente para enfrentar y lidiar con los eventos estresantes y sus consecuencias, y, por lo tanto, implica una mayor percepción de control y autoeficacia (Chesney et al., 2006).

## 11 CONCLUSIONES

1. Para concluir, el presente estudio permitió determinar que, de la muestra seleccionada la mayoría de los estudiantes (95%) presentan un nivel de estrés severo debido a los diversos estresores a los que se enfrentan durante su formación profesional. Al mismo tiempo, en lo que concierne a la variable de género, gracias a la caracterización de la población y la aplicación de la encuesta sociodemográfica, la tendencia muestra un interesante hallazgo: las mujeres tienen escalas de estrés académico superiores a las de los hombres lo cual contribuye al planteamiento de la hipótesis de que el sexo femenino es una variable predisponente en desarrollar niveles altos de estrés según su rol académico, resultado similar al de varias investigaciones afines como lo son las de Correa en el 2013 con Estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad Cesar Vallejo; Pulido y otros en el 2011 con Estrés académico en estudiantes universitarios; Jerez y Oyarzo en 2015 con el Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno.
2. En relación con lo anterior, se pudo concluir que la causa por la cual más frecuentemente los estudiantes universitarios desarrollan estrés académico fue la sobre carga de trabajos, esta variable comprende todas aquellas responsabilidades y actividades propias de los estudiantes en el contexto educativo y con respecto a esto, también fue posible inferir que el género femenino es el que más se encuentra afectado, pues en su totalidad este agente estresor fue referido por las mujeres, lo que explicaría los altos niveles de estrés en este grupo en comparación con su contraparte masculina.
3. Atendiendo al tercer objetivo propuesto para el presente estudio y teniendo en cuenta que es importante que el estudiante universitario pueda reconocer sus reacciones o síntomas frente a situaciones estresantes y en consecuencia lograr su pronta atención, para que así pueda transitar de manera satisfactoria sus estudios profesionales, se concluye que la fatiga crónica



(cansancio permanente) es el síntoma de mayor predominancia dentro de la población estudiantil de último semestre que tiene presencia de estrés académico. Así mismo, gracias a los hallazgos del estudio se infiere que existe la posibilidad de que la situación laboral sea un agente determinante y considerable para la escalada de estrés académico, pues es una variable que se correlaciona con la reacción presentada.

4. Por último, con respecto a las estrategias de afrontamiento se obtuvo que la que se implementa con mayor frecuencia fue la de establecer soluciones concretas para resolver la situación que preocupa. Dado el hallazgo correlacional de estos mecanismos de afrontamiento con la dimensión de la sintomatología presentada en el apartado anterior se hace indispensable sugerir a la institución priorizar sus estrategias para la implementación de programas destinados al manejo y afrontamiento del estrés, con el fin de mejorar y lograr que la formación profesional sea eficiente y satisfactoria para los estudiantes; Sumado a lo anterior, se propone motivar a los docentes universitarios, en la creación y aplicación de nuevas metodologías pertinentes a la hora de ejercer su pedagogía en el aula.

## 12 RECOMENDACIONES

Ahora que se ha completado el proceso investigativo se proponen las siguientes recomendaciones:

### Recomendaciones A Líneas Futuras

En lo referente a futuras investigaciones se sugiere que el tamaño de la muestra sea más amplio y la selección de la muestra sea de manera aleatoria, con el objetivo de poder habilitar la generalización de resultados y garantizar su representatividad.

### Recomendaciones a La Universidad

En cuanto a la universidad, se propone realizar estudios longitudinales y comparativos, que permitan evidenciar el desempeño de la variable en el tiempo, contemplando dentro de las técnicas de recolección de datos métodos cualitativos como la entrevista y la observación; De igual manera se recomienda incluir en la evaluación de la variable la dimensión laboral y familiar del estudiante, junto con el tiempo empleado en la práctica y la nueva modalidad de educación presencial próxima a incorporarse en la universidad, lo anterior con el objetivo de obtener una mayor profundización en el estudio del fenómeno abordado.

Ahora bien, con este estudio se contribuyó a la creación de conocimiento disponible frente al estrés académico en UNIMINUTO, por ende, teniendo en cuenta los resultados obtenidos se recomienda

A la misma, la creación de espacios informativos donde se oriente a los estudiantes frente al uso de estrategias de afrontamiento y técnicas de estudios que faciliten su adaptación al ámbito universitario y contribuya a la disminución de los niveles de estrés presentados en estos.

## Referencias

- Cardona, EYB y Caballero, DAV (2019). Estrés y funcionamiento cognitivo en universitarios. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 14 (1), 23-29.
- Reddy, KJ, Menon, KR y Thattil, A. (2018). El estrés académico y sus fuentes en estudiantes universitarios. *Revista biomédica y farmacológica*, 11 (1), 531-537.
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
- Lemos, M., Henao-Pérez, M., & López-Medina, DC (2018). Estrés y salud mental en estudiantes de medicina: Relación con afrontamiento y actividades extracurriculares. *Archivos de medicina*, 14 (2), 0-0.
- Selye, H. (1976). El concepto de estrés. *Revista de la Asociación Médica Canadiense*, 115 (8), 718.
- Aragón, E. E. P., Navas, A. R. V., & Aragón, H. A. P. (2022). *Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. Revista de ciencias sociales*, 28(5), 87-99.
- Arribas Marín, J. (2013). *Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. Revista de Educación*, 360, 533-556.
- Barraza, A. (2007). *Estrés académico: Un estado de la cuestión. Revista Psicología Científica.com*, 9.
- Barrera-Herrera, A., & Vinet, E. V. (2017). *Adulthood Emergent and cultural characteristics of the stage in Chilean university students. Terapia psicológica*, 35(1), 47-56.
- Cabanach, R. G., Souto-Gestal, A., González-Doniz, L., & Taboada, V. F. (2018). *Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. Revista de investigación educativa*, 36(2), 421-433.
- Berrio García, Nathaly. y Mazo Zea, Rodrigo (2011) *Estrés Académico. Revista de Psicología Universidad de Antioquia*. Vol. 3. No. 2, 65-82
- Depraect, N. E. Z., Decuir, M. G. S., Castro, M. L. C., y Salazar, J. R. Q. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: medidas preventivas. *Revista de la Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4).

- Escobar Zurita, E. R., Soria De Mesa, B. W., López Proaño, G. F., & Peñafiel Salazar, D. D. L. A. (2018). *Manejo del estrés académico*; revisión crítica. *Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*, (agosto).
- García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J., & Natividad, L. A. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista latinoamericana de psicología*, 44(2), 143-154.
- García, N. (s.f.). Estres Academico. *Revista de psicología universidad de antioquia*, 3, 18. Obtenido de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- González Galeano, M. F. (2016). Respuesta al estrés académico de estudiantes universitarios del Paraguay: una comparación entre carreras. *Revista Científica Estudios E Investigaciones*, 5(1), 32-39.
- González. R. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 14. doi:<http://dx.doi.org/10.6018/rie.36.2.290901>
- Guzmán-Castillo, A., Bustos, C., Zavala, W., & Castillo-Navarrete, J. L. (2022). Inventario SISCO del estrés académico: revisión de sus propiedades psicométricas en estudiantes universitarios. *Terapia psicológica*, 40(2), 197-211.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2018). *Metodología de la investigación* (Vol. 4, pp. 310-386). México: McGraw-Hill Interamericana.
- Jerez-Mendoza, M., & Oyarzo-Barría, C. (2015). *Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno*. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157.
- Kloster. G & Perrotta. F. (2019, septiembre) *Estrés académico en estudiantes universitarios de la Universidad de Paraná*. [repositorio.uca.edu](http://repositorio.uca.edu)
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Ediciones Martínez Roca
- Martín Monzón, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87-99.

Martínez, E.S. & Díaz, D.A. (2007). *Una aproximación psicosocial al estrés escolar* [Versión electrónica]. *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22.

Medina, M. E. A., Pérez, R. E. G., & Mejía, D. Z. (2003). *Prevalencia de la depresión, ansiedad y comportamiento suicida en la población estudiantil de pregrado de la Universidad de Caldas, año 2000*. *Revista Colombiana de psiquiatría*, 32(4), 341-356.

Peña Cruz, K. D., & Sierra Hernández, D. A. (2021). *Estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio*.

Perdrizet, GA (1997). Hans Selye y más allá: *respuestas al estrés. Estrés celular y acompañantes*, 2 (4), 214.

Pozos-Radillo, B.E. & Serrano, Preciado & Rosa, A. & Campos, P. & Martín, Acosta-Fernández & V., M.. (2015). Academic stress and physical, psychological and behavioural factors in Mexican public university students. 21. 35-42.

Pulido. M, M. L. (2015). *Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios*. *Educacion y ciencia*, 4, 10. Obtenido de doi:<https://doi.org/10.25009/pys.v21i1.584>

Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., Vallejo, G. C., Quirama, T. C., Sánchez, Y. O., & Cardona, P. D. (2018). *Depresión y su relación con el consumo de sustancias psicoactivas, el estrés académico y la ideación suicida en estudiantes universitarios colombianos*. *Health & addictions/salud y drogas*, 18(2).

Rull, M. A. P., Sánchez, M. L. S., Cano, E. V., Méndez, M. T. C., Montiel, P. H., & García, F. V. (2011). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. *Psicología y salud*, 21(1), 31-37.

Teque-Julcarima, M. S., Díaz, N. D. C. G., & Mechán, D. M. S. (2020). Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. *Medicina naturista*, 14(2), 43-48.

Tobar, N. M., Galvis, E. A. R., & Tobar, R. A. V. (2021). *Estado emocional y su correlación con las habilidades de afrontamiento de universitarios, Popayán-Colombia*. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (42), 154-161.

Valenzuela, M. C. S., Gallegos, L. I. F., Baca, L. R. L., López, H. L. M., & Rico, F. J. F. (2021). *Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo*. *Revista Publicando*, 8(28), 1-8.

Zenteno, C. A. (sf). *static.elsevier.es*. Obtenido de <https://static.elsevier.es/jano/estresyrendimiento.pdf>

## Anexos

## Formato consentimiento informado



**CONSENTIMIENTO  
INFORMADO**

Yo \_\_\_\_\_ estudiante de decimo semestre del programa \_\_\_\_\_ en modalidad distancia declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada "PREVALENCIA DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE DECIMO SEMESTRE DE PREGRADO EN MODALIDAD DISTANCIA DE LA CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS SEDE LÉRIDA.", la cual es conducida por las estudiantes SARA NATALY GONZALEZ CUBIDES Y ADRIANA LUCIA BARRIOS MORENO y cuenta con el respaldo de la CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS - UNIMINUTO.

Entiendo que este estudio busca determinar la prevalencia de estrés académico en la población estudiantil de último semestre pertenecientes a las jornadas sabatina y dominical de la corporación universitaria minuto de dios sede Lérída; sé que mi participación se llevará a cabo en las instalaciones de dicha institución y consistirá en responder una encuesta sociodemográfica junto con el inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico SISCO SV-21, que demorará alrededor de 25 minutos. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución por la participación en este estudio, sí que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo.

Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

\_\_\_\_\_  
Firma participante:|

Fecha:

<b>Resumen Análítico Especializado (RAE)</b>	
<b>1. Título:</b>	NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE ÚLTIMO SEMESTRE DE LA CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS SEDE LÉRIDA
<b>2. Autoras:</b>	Adriana Lucia Barrios Moreno Sara Nataly González Cubides
<b>3. Fecha:</b>	21 de noviembre del año 2022
<b>4. Palabras Clave:</b>	Estrés académico, Estudiantes universitarios, SISCO SV-21, Agentes estresores, estrategias de afrontamiento.
<b>5. Descripción:</b>	Trabajo de grado para optar al título de psicólogas
<b>6. Fuentes:</b>	35
<b>7. Resumen:</b>	<p>El presente estudio, titulado nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de último semestre de la corporación universitaria minuto de Dios sede Lérida de tipo cuantitativo-descriptivo, tuvo como propósito determinar el nivel de estrés académico en la población mencionada. La muestra fue determinada a través de un muestreo no probabilístico de tipo intencional, debido a que los participantes se seleccionaron basados en los criterios establecidos por las investigadoras. Dicha muestra estuvo compuesta por 38 estudiantes pertenecientes a las carreras de administración de empresas y psicología; a los cuales se administró el inventario SISCO SV-21 de Arturo Barraza Macías. A partir de los datos recolectados, se realizó un análisis básico de estadística descriptiva mediante el cual se logró caracterizar el nivel de estrés académico, los síntomas, los estresores y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, donde los resultados arrojados permiten afirmar que en general, los estudiantes universitarios de último semestre presentan un nivel de estrés académico severo debido a los diversos estresores a los que se enfrentan durante su formación profesional.</p>
<b>8. Metodología:</b>	Estudio de tipo cuantitativo-descriptivo con un diseño de tipo no experimental, transeccional descriptivo. La muestra fue determinada a través de un muestreo no probabilístico de tipo intencional, se generaron criterios de inclusión y



	exclusión. Por último, el instrumento empleado fue el Inventario Sistemico Cognoscitivista Para El Estudio Del Estrés Académico o SISCO SV-21.
<b>9. Conclusiones:</b>	Los resultados arrojaron hallazgos importantes como, por ejemplo, la correlación entre variables de género y categorías relevantes, como los agentes estresores y la sintomatología. Del mismo modo, se pudo concluir que la muestra seleccionada presenta un nivel de estrés severo y el estresor más predominante fue la sobrecarga de trabajos académicos.
<b>10. Autor del RAE</b>	Adriana Lucia Barrios Moreno Sara Nataly González Cubides